عش سليمًا بغير مرض

د. إبراهيم فهيم

الكتاب: عش سليمًا بغير مرض

الكاتب: د. إبراهيم فهيم

الطبعة: ٢٠١٨



الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية
فهرسة إثناء النشر

فهيم ، د. إبراهيم
عش سليمًا بغير مرض / د. إبراهيم فهيم
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
٢٥٩ ص، ١٨ سم.
الترقيم الدولى: ٦ – ٧٥٦ – ٤٤٦– ٩٧٧– ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع : ٨٤٦٦ / ٢٠١٨

عش سليماً بغير مرض





مقدمة المؤلف

ظهرت باللغة العربية عدة كتب تناولت أعراض الأمراض المعروفة، وطرق علاجها، ووسائل الوقاية منها. ومعظم هذه الكتب يهدف إلى تمكين القارئ من التخلص من المرض إذا كان مريضا، ووقايته إذا كان متمتعا بكامل صحته، كما يوضح له سبل المحافظة على سلامة جسمه، وأجسام أبنائه في مختلف مراحل أعمارهم. فهل حققت هذه الكتب ما تهدف إليه؟

لقد تقدمت العلوم الطبية تقدما لم يكن يتوقعه أكثر العلماء تفاؤلا، وأصبحنا بفضل الاكتشافات الأخيرة العديدة، لا نخشى الأوبئة والأمراض التي كان يذهب ضحيتها الملايين في كل عام؛ فلم تعد للتيفوس أو التيفود أو الطاعون أو الجدري أو الالتهابات الرئوية وما إليها سطوة الماضي، فقد دالت دولة الميكروبات المسببة لها، وأصبحت تعجز عن مقاومة الأمصال، وقاتلات الميكروب، ومركبات السلفا، أكثر من بضعة أيام – أو أسابيع – كما دلت التجارب على أن استخدام مبيدات الحشرات والمعطرات الحديثة وغيرها من وسائل الصحة الوقائية، سلاح فعال في الفتك بالحشرات الناقلة للميكروبات، والوقاية من الأوبئة والأمراض السريعة الانتشار، ولكن بالرغم من ذلك، وبالرغم من تقدم وسائل التشخيص، بحيث أصبح تشخيص العلة الجثمانية – في أغلب الاحوال – أمرا يسيرا أكيدا لا يحتمل الشك، فقد زادت نسبة

الوفيات الناشئة عن الأمراض المصحوبة بارتفاع الضغط، وتصلب الشرايين، واضطرابات القلب زيادة كبيرة، وفي اعتقادي أن ما أحرزه العلم من تقدم في وسائل التشخيص وابتكار العقاقير – في ميدان الطب الباطني – لم يستفد منه الكثيرون من المرضى الاستفادة المرجوة؛ فقد كانت الاستفادة في أغلب الاحوال مؤقتة، لأنهم ليسوا مرضى بأجسامهم بقدر ما هم مرضى بنفوسهم وأعصابهم.

إن العدو الأكبر في معركتنا اليوم ضد المرض هو الأعصاب الثائرة المضطربة، ولعلاج هذه الأعصاب في يدك أنت وحدك؛ فقد تولد بأعصاب رقيقة مرهفة، ولكن في وسعك أن تنظم حياتك وأن تمارس عادات تنعم بفضلها بهدوء لا يفسد صحتك وينغص عليك حياتك. وقد تولد بجهاز سليم قوي، ولكنك تسلك في حياتك مسلكا يدفعك إلى الانهيار دفعا، فتنتابك علل لا تفيد في علاجها العقاقير ما لم تبادر بتغيير مسلكك وتنظيم حياتك.

لذلك لن أحدثك في هذا الكتاب حديثا طبيا خالصا، ولن أحدثك حديثا نفسيا خالصا، وإنما سيكون حديثي مزيجا من هذا وذاك، فأنت لا تستطيع أن تعيش صحيح الجسم ما لم يكن جهازك العصبي سليما، ولن يكون جهازك العصبي سليما ما لم يكن جسمك سليما. ولقد صدق أفلاطون منذ أكثر من ألفي عام، حين كان يردد لمريديه: «إن أكبر خطأ يقع فيه الأطباء اليوم في علاج الجسم البشري أنهم يفصلون بين النفس وبين الجسم»

إنني أطمع في أن تقرأ هذا الكتاب بإمعان، وأن تعمل جادا على تطبيقه، فإنك لن تتذوق طعم الحياة وأنت ثائر الأعصاب مضطرب النفس، ولن ينعم أبناؤك وزوجك بما تهيئه لهم من أسباب الرغد والترف، طالما كنت مريض النفس مضطرب الأعصاب مضطرب النفس.

إن الاضطرابات النفسية والعصبية «أمراض معدية»، تنتقل إلى ذويك ومخالطيك. وهذا هو السر في أن كثيرين من رجال الأعمال والتجار والمحامين والجامعيين – وحتى الأطباء – يعيشون في هذه الأيام في أجواء عاصفة مريرة، وقلَّ أن تجد بين ذويهم من لا يشكو علة مزمنة – برغم أنها ليست مستعصية – لا «يموتون»، ولكنهم «يقتلون» أنفسهم!

إلى هؤلاء أقدم كتابي هذا، راجيا أن أحقق الغرض الذي أهدف إليه، وهو أن أمهد الطريق أمام أكبر عدد من المواطنين في مصر، وبلاد الشرق العربي، لحياة سعيدة خالية من المرض..

د. إبراهيم فهيم

الفصل الاول

هل يمكن أن تعيش سليما؟

* ما هي الصحة؟
* الاعتدال طريق الصحة
* الخوف من المرض
* علاج الخوف

ما هي الصحة؟

إن البشر لا يولدون متساوين في تكوينهم الجسمي والعقلي والنفسي، فأنت تولد متميزا، لا يشبهك أحد، لأن الوراثة تجعل منك شخصا مختلفا عن غيرك كل الاختلاف، وثمة طفل يولد وجسده يمكن أن يصمد لمتاعب الحياة عشرين عاما فقط، وآخر مكتسبا لصفات يمكن أن تصل بعمره حتى الخمسين، وثالث يولد بإمكانيات البقاء حتى المائة والعشرين!

وكما ينبغي ألا نتوقع من سيارة مختلة المحرك، نفس القوة والسرعة ودرجة الاحتمال التي نتوقعها من سيارة جيدة الصنع سليمة الاجهزة، فإنه

لا يمكن لطفل هزيل، ولد لأبوين مريضين، أن تتوافر له فرص البقاء وسلامة الجسم التي تتاح لطفل ولد لأبوين قويين صحيحي الجسم، ومع ذلك فإن كل إنسان يمكن أن يعيش سني حياته بطريقة تمكنه من الاستمتاع بأفضل ما يمكن أن تقدمه له الحياة من مباهج ومسرات، فأسلوب حياة المرء تتوقف عليه – إلى حد كبير – حالته الصحية والنفسية، وهذا الأسلوب من اختصاصه وحده، وعليه أن يحدده بنفسه..

وليست الصحة هي الخلو من المرض فحسب، بل هي كذلك في الإحساس بالحيوية والشعور ببهجة الحياة. ويحدث هذا عندما تعمل جميع أعضاء الجسم بانتظام وانسجام، فيكمل كل عضو وظائف الأعضاء الآخرين، ويستجيب الجسم كله، في سرعة ويسر، لأي واجب يلقى إليه، أو طارئ يطرأ عليه، والشخص غير المريض قد يكون رخوا كسولا، يقوم بأعماله اليومية «الروتينية» بعد جهد وعناء، ويظل يقاوم الكسل وفتور الهمة ولكنه لن يصمد طويلا، إنه أشبه بسيارة محركها قوي سليم، ولكن صاحبها يهوى قيادتها وهو ضاغط على الفرامل!

إن أكثر الشباب لا يدرك أهمية الصحة، على الرغم من الشواهد الكثيرة التي تؤكد أهميتها، فكم من مريض يملك من المال ما يمكنه من الظفر بكل ما تشتهيه نفسه من متاع، ولكنه رغم ذلك يتمنى لو خسر ماله واستعاد صحته.

الصحة أمر طبيعي

قصدت الطبيعة أن نكون جميعا أصحاء، وكما يرفق مهندسو الآلات الدقيقة تعليمات تتبع عند إدارة هذه الآلات، حتى لا تفسد أو تبلى قبل الأوان، كذلك وضعت الطبيعة نظما – كشفت عنها الخبرة الطويلة والبحوث العلمية الحديثة – إذا اتبعتها ضمنت سلامة أجهزة جسدك حتى نهاية المدة المقررة لعملها. والطبيعة أعظم واق لك وأنجع علاج للكثير من أمراضك وأوجاعك، إذا اتحت لها الفرصة لكي تعمل، وسلكت في حياتك مسلكا يتمشى مع نظمها وتعليماتها..

لا تعاند الطبيعة، ثم تتوقع من الطبيب أن يقدم لك المعجزات. إن أكبر خدمة يمكن أن يؤديها لك الطبيب، تدخل في نطاق الوقاية، لا في نطاق العلاج. فهو لا يستطيع أن يصلح ما تفسده أنت بتهورك وإهمالك، ولكنه يستطيع أن يعاونك على الاحتفاظ بصحتك إن كنت صحيحا، ويمكنك من أن تعيش بمرضك أطول مدة ممكنة، تستمتع خلالها بأقصى ما يمكن من الشعور بالحيوية والإحساس ببهجة الحياة

ثلاث صور من الناس

وأنا وأنت إزاء الصحة، واحد من ثلاثة:

١– شخص يغلو في تطبيق القواعد الصحية، حتى يصبح أسيرا لها. إنه في كل صباح يحصي عدد ساعات نومه، ويراجع في كل مساء ما أكله وما شربه، وذهنه متعلق دائما بدقات قلبه، فإن أسرع قليلا تملكه

الخوف، وإن أبطأ قليلا خيل له أن نهايته قد اقتربت. إنه لا يشرب من كوب في مطعم، ولا يستعمل أدوات غير أدواته مهما اضطرته الظروف إلى ذلك خشية المرض. وحديثه في معظم الأوقات – في بيته وفي عمله– يدور حول الظواهر الكثيرة التي «ينفرد» بها، في رأسه، وصدره، وقلبه، ومعدته. وعلى مر الايام يتزايد اضطراب نفسه، واضطراب أعصابه، فتنهار جميع أجهزة جسمه، وتختل وظائفها

٢– شخص ثان يضرب بجميع النصائح المتعلقة بالصحة عرض الحائط؛ إنه يؤمن بالفلسفة القائلة: «كل واشرب وامرح فقد تموت غدا». ولعلنا لا نعيب مسلك هذا الشخص، لو أن في استطاعة الإنسان أن يأكل ويشرب ويمرح ويستمتع بأوقات طيبة طول الوقت، ثم تنتهي حياته وهو غارق في ملذاته، ولكننا لا نسيطر على حياتنا، وإذا لم نلتزم الحكمة في شبابنا، فإننا لا نلبث أن نقع فريسة للأمراض والأوجاع، ونرزخ ما بقي من حياتنا تحت نير آلام جثمانية ونفسية لا حصر لها. ويزيد من إحساسنا بالألم، شعورنا بأننا أصبحنا عبئا ثقيلا على الغير، وإننا قد جنينا على أبنائنا وذوينا، بحرمانهم من معاونتنا ورعايتنا، نتيجة للإهمال والتهور والإسراف، في المراحل الأولى من العمر.

٣– وبين هاتين الصورتين المتناقضتين، صورة أخرى تعد من الناحية الطبية صورة مثالية. إنها صورة الشخص الذي يسير في جميع أطوار حياته بقدمين ثابتين وخطى وئيدة، في طريق وسط، مؤمنا بأن الاعتدال هو حجر الزاوية للحياة الصحيحة السعيدة، ومؤمنا أيضا بأن

درهم وقاية خير من قنطار علاج، ولذلك فإنه يعرف فقط الضعف في جسمه – وكلنا لا يخلو من ناحية حساسة في جسمه تتأثر بسرعة لأقل المؤثرات – ويعرف عن خبرة ما يثير هذا الضعف، فيتفاداه في غير هم أو قلق. وهو يثق بأن الطبيعة كفيلة بتحقيق ما يهدف إليه من صحة بدنية ونفسية وعقلية، طالما هو لا يقف في طريقها، بل يعاونها في أداء مهمتها. مثل هذا الشخص قد يقضي ليلتين ساهرا حتى ساعة متأخرة من الليل، ولكنه يأوي إلى فراشه مبكرا في الأمسيات الخمس الباقية من الأسبوع، وهو إذا أفرط في تناول الطعام يوما، قلل منه في اليوم التالي. وإذا أجهد نفسه صباحا، عمد إلى الراحة التامة مساء، لذلك تراه في معظم الأوقات هادئ النفس والأعصاب، يفيض بشرا ونشاطا وحيوية..

الاعتدال طريق الصحة

الطبيعة تريد أن نلتزم الاعتدال في كل شيء، فإذا غالينا في عمل أو فكر أو عاطفة، أنذرتنا الطبيعة بالألم. فالذين يسرفون في التهام الطعام، والذين يسرفون في تجميع أنفسهم، والذين يكثرون من النوم، والذين لا ينامون، والذين لا يكفون عن الضحك، والذين لا يضحكون، والذين لا يكفون عن البكاء، والذين لا تعرف عيونهم الدموع، والذين يسرفون في رهافة الحس والذين لا «يحسون»، والذين يكثرون من الكلام، والذين يعمدون دائما إلى الصمت، والذين ينفقون بسخاء، والذين يسرفون في البخل، والذين دائما موقف الهجوم والإيذاء، والذين يتخذون دائما موقف الاستكانة والاستسلام، والذين يريدون أن يكونوا

دائما في عزلة والذين لا يطيقون أن يبقوا وحدهم لحظات، والذين يسرفون في الاهتمام بالنظافة والذين يكفرون بها، والذين يندفعون في الحياة وكأنهم في سباق والذين يتراجعون إلى الوراء لتهيبهم مواجهة الحياة أولئك جميعا يشقون ويتألمون. وأولئك جميعا يتعرضون لعقد نفسية ومتاعب جثمانية لا تلبث أن تضعف مقاومتهم وتسيئ إلى صحتهم..

لذلك أدعوك – إذا أردت أن تعيش سليما صحيحا بغير مرض – أن تراجع نظام حياتك، وأن تبدأ – على الفور – في انتهاج خطة الاعتدال والتعقل والاتزان في كل شيء.

إن مضايقات الحرمان من عادة استعبدتك لا تقاس بالآلام التي تهددك إذا أسرفت في ممارسة هذه العادة. ابحث عن الطريق الوسط، وسر فيه باستمرار، فهو الطريق الوحيد نحو الصحة النفسية والبدنية والعقلية

الخوف من المرض

تروي أسطورة أن أحد الحجاج لقي ملاك الموت في الطريق، فقال له: «إلى أين أنت ذاهب؟» فأجاب: «إنني ذاهب لأنشر وباء في المدينة القريبة كي أحصد أرواح خمسة آلاف نسمة من أهلها». وبعد أيام سمع الحاج أن خمسين ألفا من أهل المدينة راحوا ضحية الوباء. واتفق أن التقى الحاج بملاك الموت بعد بضعة أيام، فقال له: «لماذا كذبت عليَّ

وقتلت خمسين ألفا من أهل المدينة بدلا من خمسة آلاف؟» فأجاب: «لم أكذب عليك، لقد فتك الوباء بخمسة آلاف فقط كما قلت لك، أما الخمسة والأربعون ألفا الآخرون فقد ماتوا من الخوف!»

إن الخوف من المرض يسبب لكثيرين المرض، إذ يشعرون دوما أن حياتهم وحياة ذويهم في خطر، ويتزايد هذا الخوف تدريجيا حتى يشل تفكيرهم وينغص عليهم حياتهم، ويمتص حيوتهم ونشاطهم. والخوف الطارئ المعتدل أمر طبيعي، فهو في هذه الحالة يكون وسيلة لتمكيننا من التخلص من الأخطار التي تحدق بنا. فلو أن شخصا صوَّب نحونا بندقية، كان الأثر الطبيعي أن نخاف أولا، ثم نتحفز للدفاع أو الفرار ثانيا، غير أن البعض يتخيل، عندما يشير إليه أحد الأشخاص بإصبعه، إنه يوجه نحوه بندقية، ويسبب له هذا الخوف قلقا واضطرابا عصبيا يؤدى إلى اضطراب جميع وظائف أجهزة الجسم، الذي يظهر في صورة مرضية مختلفة، ولكن كيف يسيطر الخوف على نفوس هؤلاء؟ الغالب أن مرجعه أنهم قضوا حياتهم، منذ نعومة أظفارهم في جو من الخوف، والخوف يظهر حيث يختفي الحب؛ فالطفل يولد في هذه الحياة بغير سند، وهو يحس إحساس الشخص الضال في غابة واسعة الأرجاء تضم أكثر الوحوش ضراوة وافتراسا؛ فإذا وقف والداه إلى جواره يغمرانه بالحب والعطف والرعاية، ويجيبان له حاجاته، أحس بالأمان والسعادة والراحة النفسية، أما إذا ضن عليه أبواه بالحب أو أهملاه، أحس بأنه مكروه غير مرغوب فيه، وأن والديه يتمنيان موته، ويظل هذا الإحساس عميقا كامنا في نفسه يحرمه من متعة الصحة وبهجة الحياة عندما يكبر..

وأنا أحب أن أوجه حديثي، بهذه المناسبة، إلى الآباء الأمهات الذين يبذلون أقصى الجهد لتوفير جميع ما يحتاج إليه أبناؤهم ماديا، ويعنون كل العناية برعايتهم الصحية، ولكنهم يحرمونهم من أهم ما يحتاجون إليه وهو «الحب»، فيحولون بذلك بينهم وبين الصحة النفسية والجثمانية في طفولتهم، وفي شبابهم..

هؤلاء الآباء الأمهات يخطئون في حق أولادهم أكبر الخطأ، فالعناية بصحة أولادهم أمر له أهميته، والعناية بتثقيفهم في المدارس التي تهيئ لهم أجواءً صالحة، شيء جميل، وتوفير الأموال التي تتيح لهم أن يبدأوا حياتهم العملية بداية طيبة فضل لا ينكر أثره. ولكن هذه الجهود لا تعادل أثر الحب والعطف والحنان والتشجيع في نفوسهم؛ فإذا حرموا الحب تعرضت نفوسهم لمختلف ألوان العقد والاضطرابات، وظلت هذه العقد تنمو معهم وتكبر، حتى إذا ما بلغوا مرحلة الشباب بدأت آثارها تظهر في صور متعددة من الأعراض المرضية التي لا تجدي في علاجها العقاقير أو الوسائل الطبية المعروفة.

مثل هؤلاء يتسم سلوكهم في الحياة بطابع الشذوذ، وتنعكس على تصرفاتهم آثار الخوف من كل شيء: من المرض، أو الفقر، أو الموت، أو لقاء الناس. ويمتزج هذا الخوف غالبا بالحقد، والضغينة، وسرعة الغضب، والميل إلى الانطواء على النفس خشية أن تنكشف نفوسهم المريضة. والجسم لا يمكن أن يكون صحيحا إذا كانت في داخله نفس مريضة..

علاج الخوف

كيف نتخلص من الخوف، وكل ما حولنا يبعث عليه؟

مهما تأصلت جذور الخوف في نفسك، ففي وسعك أن تتخلص منه، ومن آثاره، إذا عمر قلبك بالإيمان بأن ثمة قوة عليا ترعاك وتحنو عليك. فإذا كنت قد حرمت من حب الأبوين، وحب أقرب الناس إليك، فإنك لن تحرم من هذا الحنان الإلهي إذا لم تعرض عنه وتكفر به..

والإيمان سهل إلى درجة يصعب توضيحها؛ إنه الثقة الكاملة بالله، والاعتماد الكلي عليه، في كل ما يخرج عن نطاق نشاطنا وإمكانياتنا. إنه ثقة الطفل الذي لا يفكر في الغد، ولا يقلق لوباء أو مجاعة أو حريق أو حرب طالما هو في رعاية والديه، ولكن هذه الثقة يجب ألا تعوق أداء واجباتنا، أو تعفينا من نتائج أخطائنا. أد واجبك على الوجه الأكمل، والق بعد ذلك كل همومك ومخاوفك على خالقك.. هذه هي الوسيلة الوحيدة الأكيدة للتخلص من الخوف..

ولا تعجب إذ يحدثك طبيب عن الإيمان، ولكني أصارحك بأننا – معشر الأطباء – كلما تعمقنا في البحث، وزادت خبرتنا في متابعة أطوار المرض وحالات المرضى، أحسسنا إحساسا عميقا بأن ثمة قوة عليا تسيطر على الأجهزة البشرية الدقيقة العجيبة، وشعرنا بأن يدا عليا تتحكم في مصائرها، ومعظم العلماء يشاركوننا هذا الإحساس. قرأت لأحدهم مقالا يقول فيه: «إذا لم تكن قد اختبرت أثر الإيمان في حياتك،

فنصيحتي أن تبادر بتجربة هذا الاختبار، فإنني أؤمن بأن هناك قوة عليا، وأؤمن بأثر الالتجاء إليها عند الحاجة. وأؤمن بأنها خير مبدد للقلق، بل أنها الوسيلة الوحيدة للتخلص منه، وتحرير النفس من المخاوف، وبث الطمأنينة والسلام فيها»

الخلاصة

• ليست الصحة هي الخلو من المرض فحسب، وإنما هي كذلك الإحساس بالحيوية والشعور ببهجة الحياة، وهذا يتحقق عندما تعمل جميع أعضاء الجسم بانتظام وانسجام، فتستجيب في سهولة ويسر لأي واجب يعهد إليها أو طارئ يطرأ عليها

• لا تعاند الطبيعة ثم تتوقع من الطبيب أن يقدم لك المعجزات. إن أكبر خدمة يمكن أن يؤديها لك الطبيب تدخل في نطاق الوقاية وليست في نطاق العلاج

• الطبيعة كفيلة بتحقيق ما تهدف إليه من صحة بدنية ونفسية وعقلية ما دمت لا تقف في طريقها، وتعمل دائما لمعاونتها في أداء مهمتها، وهي تريد منك أن تلزم جانب الاعتدال في كل شيء

• الخوف من المرض يسبب لكثيرين المرض، إذ يشعرون دوما أن حياتهم وحياة ذويهم في خطر. ويزداد هذا الخوف تدريجيا حتى يشل تفكيرهم ويمتص حيويتهم ونشاطهم

• مهما تأصلت جذور الخوف في نفسك، ففي وسعك ان تتخلص منه ومن آثاره إذا عمر قلبك بالإيمان بأن ثمة قوة عليا ترعاك وتحنو عليك

الفصل الثاني

أعصابك الثائرة

* ما هي العصبية؟
* أعراض الإجهاد العصبي
* التحكم في العواطف
* هواة المتاعب
* اللعب والاستجمام
* لا تخف من الأرق
* ألوان من الصداع

قلت في مقدمة هذا الكتاب، أن عدونا الأكبر في معركتنا – اليوم– ضد المرض، هو الأعصاب الثائرة المضطربة، ولذلك فإنني سأخصص عددا غير قليل من صفحات هذا الكتاب للحديث عن العصبية، وأثرها على الصحة، وسأحاول أن أرسم لك الطريق للتحكم في أعصابك والاحتفاظ بها سليمة هادئة.

ما هي «العصبية»؟

ليست «العصبية» مرضا، وإنما هي عارض لاعتلال في الصحة يرجع إلى واحد من أسباب عدة، بعضها عضوي بحت وبعضها نفسي بحت، وكثيرا ما يسأل المريض، بعد أن يوضح له الطبيب أثر التوتر العصبي وسرعة الانفعال على صحته: «ولكن ما هو أحسن علاج للعصبية؟»، وطالما أن العصبية ليست مرضا، فمن الواضح أنه ليس هناك ما يمكن أن يطلق عليه «أحسن علاج لها». والوسيلة لتفاديها، هي معرفة سببها في كل حالة، ومحاولة استبعاد أو التخفيف من أثره..

ومما لا شك فيه أن ثمة أشياء عامة تفيد في جميع الحالات، فالتحكم في العواطف، وشغل الذهن بأشياء مبهجة، وممارسة الرياضة الكافية في الهواء الطلق، تفيد جميعا أي شخص عصبي مهما كان سبب «عصبيته»، ولكن هناك حالات كثيرة يستلزم علاجها معاونة الطبيب، لكي يتبين سبب هذه الظاهرة. وقد يكتشف أن كل ما تحتاج إليه هو تعديل عاداتك ونظام معيشتك، كما أنه قد يكتشف أن «عصبيتك» نتيجة علة عضوية لا تفطن إليها، أو على نفسية تحتاج إلى علاج نفسي..

ومن الأسباب العضوية لهذه الحالة ضعف البصر، فإجهاد العينين يكون أحيانا في مقدمة هذه الأسباب، وكذلك تسوس الأسنان وأمراض الفم والزور والأنف، وكل ما يسبب اضطرابا في الجهاز الهضمي..

والشخص الذي يتناول كميات معتدلة من غذاء كامل، تهضمه معدته في يسر، ويتمثله جسمه بسهولة، غالبا ما يشعر بالانتعاش والحيوية، والإحساس بدوره يجعله ينظر إلى الحياة في تفاؤل. ولكن إذا قل الطعام عن حاجته اليومية أو زاد، شعر بتغيرات في إحساساته العصبية– قد لا يفطن إلى سببها – فيصبح سريع التأثر لأقل المؤثرات الخارجية، فالشيء الذي كان عادة لا يسبب له سوى إحساس طفيف بالضيق، يغدو سبب قلق عميق، والإجهاد العصبي يلحق دائما بركاب القلق..

فإذا كنت عصبيا راجع قائمة طعامك، فإذا اكتشفت أنك تأكل أكثر مما ينبغي أو تأكل أقل مما ينبغي، أو كنت لا تدقق في اختيار ألوان الطعام أو تكثر من «الحوادق» أو الحلوى، فأنت تسمم جسمك، وتفسد أعصابك. وتعاطي المشروبات الكحولية والإسراف في شرب الشاي والقهوة يحدثان نفس الأثر..

وقد يحلو للبعض أن يحرم نفسه من ألوان ضرورية من الطعام– وخاصة اللبن – بحجة أنها تسبب اضطرابا معديا، أو لأن طبيبا نصحه مرة، خلال توعك أصابه أو مرض طارئ، بالامتناع عنها. إن الاعتقاد بأن اللبن مثلا يسبب غازات في المعدة، أو اضطرابا في الهضم، يرجع إلى إحساس وهمي، ولو أن هؤلاء استبعدوا هذا الوهم وتناولوه، لتبين لهم خطأ اعتقادهم. والعصبيون الذين يشكون من سوء التغذية أو النحافة الزائدة ينبغي أن يكثروا من تناول اللبن بالذات.

إن للبعض حساسية لأنواع معينة من الأطعمة، ولكن هؤلاء – لحسن الحظ – قلة. والقاعدة التي يجب أن يتبعها أغلب الناس، أنه لا ضرر من تناول أي نوع من الأطعمة المغذية، إذا وجدت الإرادة، وتوفرت الرغبة لتناوله..

أعراض الإجهاد العصبي

إن عددا غير قليل من المرضى الذين يترددون على عيادات الأطباء في هذه الأيام يشكون من انهيار الأعصاب، وإن كثيرين غيرهم في طريقهم إلى الانهيار. وقد يبدو أن هذه الحالات تأتي مفاجئة بغير إنذار، ولكن الواقع أنها نتيجة تطور تدريجي، وتسبقها إنذارات عدة، لو تنبهنا لها في مرحلة مبكرة، لتهيأت الفرصة لتفاديها وما يصحبها من مآس، وأحد الإنذارات الشائعة هو العجز المفاجئ عن النوم العميق، فمن يجد صعوبة في الاستغراق في النوم، أو تتخلل نومه الأحلام المفزعة – أو ما يعرف باسم «الكابوس» – أو يتكرر حدوث هذه الأحلام لشخص لم يتعود عليها، كل ذلك من أعراض الإجهاد العصبي، ويدل على هذا الإجهاد أيضا، الإحساس بتعب شديد عند اليقظة في الصباح، وهذه الظاهرة شائعة بين كثيرين ممن يبلغون أواسط العمر، وهي في أية سن قد ترجع إلى أسباب خارجية بحتة، كالنوم في غرفة رديئة التهوية، ولكنها إذا اقترنت بأعراض أخرى كانت نذيرا بالإجهاد العصبي

والشخص الهادئ الأعصاب، حين يثور لأتفه الأسباب، ينبغي أن يدرك جهازه العصبي – لسبب أو لآخر – قد بدأ يخرج عن طوره.

«فالعصبية» المفاجئة علامة شائعة لضعف الجهاز العصبي. ونحن نعرف أن المرء حين يتعب لأي سبب، يصعب تحكمه في أعصابه. فإذا غدت صعوبة التحكم في الأعصاب عادة، أو صحب سرعة «النرفزة» ميل إلى الإحساس باليأس والضيق، وعدم الاهتمام بنواحي النشاط العادية لغير سبب ظاهر، وجب الاشتباه في أن الجهاز العصبي قد أجهد إلى ما بعد درجة الأمان..

ومن أعراض الإجهاد العصبي أيضا ضعف القدرة على التفكير السليم، والتذكر، وتركيز الانتباه، ويصحب هذه الحالة أحيانا عجز عن الاستقرار والبقاء في مكان واحد لأية فترة من الوقت، ولو كان الجو الذي يسود المكان هادئا بهيجا..

والصداع المستمر المتكرر عارض عضوي يدل أحيانا على الإجهاد العصبي، وكذلك «وش» الأذنين، واضطرابات الهضم المفاجئة، وقد تبدأ نوبة الانهيار العصبي بفقدان الثقة بالنفس، وظهور أحاسيس مفزعة، فتستولي الشكوك على المصاب ويخشى مقابلة الناس وتنتابه مخاوف لا أساس لها خاصة بعمله أو صحته، فيشرع في قياس درجة حرارته عدة مرات في اليوم، أو يغسل يديه باستمرار لكي يتجنب عدوى الميكروبات، أو يتأثر تأثرا بالغا بالأصوات المفاجئة، أو عند القرع على باب مسكنه، أو عند سماع صوت إدارة محرك سيارة، أو زحزحة مقعد، أو صياح مرتفع. ونحن جميعا قد نتأثر نفس التأثير للأصوات المفاجئة، ولكن ليس بصفة مستمرة..

هذه جميعا ليست جميع الأعراض التي تصحب جهازا عصبيا مهددا بالانهيار، ولكنها أكثر الأعراض شيوعا. وعندما تبدأ في الظهور ينبغي المبادرة باتخاذ الحيطة حتى لا تزداد الحالة سوءا

التحكم في العواطف

لو عرف الناس أن «العصبية» لا تورث، وأنها ليست في الواقع سوى عادة سيئة يمكن الإقلاع عنها، لقلت حالات الانهيار العصبي. إن الأمراض العصبية يمكن تقسيمها إلى قسمين: قسم يشمل الأمراض التي ترجع إلى سبب عضوي يؤثر تأثيرا مباشرا على الجهاز العصبي، وقسم يضم أمراضا يكون فيها الجهاز العصبي سليما، ولكنه لا يؤدي وظائفه كما ينبغي..

عندما تراجع تاريخ مصاب بمرض من أمراض القسم الأخير، تجد أنه اكتسب منذ مرحلة الطفولة المبكرة عادة الانسياق وراء عواطفه وأحاسيسه المرهفة، فإذا لم تلب رغبة له، تمرغ على الأرض وأخذ يضرب بيديه في الهواء ويصيح ويصرخ حتى تجاب رغبته، أو يستسلم للحزن والبكاء في صمت على انفراد..

وفي هذه المرحلة المبكرة من العمر، يكون من السهل – بطرق تعليمية – تدريب الطفل على التحكم في عواطفه، والحيلولة دون سيطرة شعوره على تفكيره وسلوكه، ولكن الآباء الأمهات لا يقدرون أهمية البدء بتدريب الأطفال على التحكم في عواطفهم وهم لا يزالون صغارا. إنهم

قد يؤنبونهم ويعاقبونهم، ولكنهم لا يدربونهم، فتنمو معهم العادة حتى تصبح أصيلة فيهم، وتصبح نفوسهم تربة خصبة لكثير من الأمراض النفسية والعصبية، وتعرضهم أقل الصدمات العاطفية أو المتاعب العائلية أو الأزمات المالية للإصابة بالانهيار العصبي، ولذلك فإن التدريب المبكر على قوة الإرادة، والاهتمام بالتحكم في العواطف هو أسلم الطرق للوقاية من كثير من الأمراض العصبية الشائعة اليوم. على أنه إذا لم يتم هذا التدريب، وكنت تشكو من اضطراب عصبي، فإن إعادة تدريب الإرادة أمر ميسور..

يحدث أحيانا أن يشكو مريض من آلام متكررة في الظهر، تكون مرة في الجزء الأسفل منه، ومرة أخرى في الجزء الأوسط، وأحيانا في الجزء العلوي، وقد تنتقل إلى أعلى الكتفين والذراعين. وبفحص المريض لا يظهر سبب عضوي لهذه الآلام، والغالب في هذه الحالة أن تكون الآلام نتيجة تركيز الذهن في منطقة الظهر لسبب ما، كأن تكون هناك علة عضوية في وقت من الأوقات سببت ألم الظهر، ولكنها عولجت بنجاح أو زالت من تلقاء نفسها، ولكن المصاب تملكته عادة تركيز ذهنه في الأجزاء التي آلمته، فإذا به يعاني من الآلام حتى بعد زوال سببها العضوي، ولذلك فإنه لأقل إحساس بالتعب أو الضيق يتحول تفكيره بحكم العادة — نحو ظهره — وتركيز التفكير قد يكون كافيا لأن يسبب الألم..

إن مثل هذا الشخص ينبغي أن يسعى إلى تحويل تفكيره إلى شيء آخر حالما يشعر ببوادر الألم، كأن يلعب الورق، أو يزور صديقا، أو يغادر البيت للنزهة، أو يقرأ كتابا ممتعا، وحين يتحول تفكيره عن مصدر الألم يغلب أن يزول إحساسه بالألم..

ونفس الشيء يحدث إذا كنت تعاني الصداع العصبي؛ فالصداع يكون في بعض الحالات وليد آلام تنتاب المرء «بحكم العادة»؛ فالمؤكد أن تركيز الذهن في أي جزء من أجزاء الجسم يمكن أن يسبب ألما فيه. وبدلا من تناول المسكنات في هذه الحالة ينبغي أن تعالج الصداع بتحويل التفكير عن رأسك، وتفادي الإجهاد العصبي الذي يؤدى إليه..

الإيحاء بالصحة

من الحقائق الثابتة أن كل فكرة ترسخ في الذهن لها – إلى حد ما– أثرها الموجه على السلوك، وبالتالي على الصحة.

وإذا كان التفكير في الألم يسبب الألم، الإيحاء بالمرض يسبب المرض، فإن الإيحاء بالصحة يمهد الطريق إلى الصحة. ومن هنا، كان من أهم أسباب نجاح الطبيب في عمله إدراكه لهذه الحقيقة، واهتمامه إلى جانب تشخيص المرض ووصف العلاج المناسب بتبديد مخاوف المريض ومحاولته التهوين من آثار علته، وبث روح التفاؤل في نفسه، وغالبا ما تكون نتيجة العالج ناجحة بقدر تمكن الإيحاء بالصحة من

نفسه. وفي وسعك أنت أيضا أن توحي لنفسك ولغيرك باستمرار الصحة، فتغدو أنت وهو صحيحين!

القلق وأولاده

القلق من أكثر الأشياء ضررا على الصحة، فهو يجعل النوم – في الغالب – مستحيلا، وبغير نوم يستحيل أن تكون صحيحا، إذ يسبب اضطراب وظائف أكثر أجهزة الجسم، وبطء الدورة الدموية، ويؤثر في عمل القلب والكلى والكبد والمعدة، فضلا عن أنه من أقوى العوامل – في أغلب الأحوال – الكامنة وراء الاضطرابات العصبية والعقلية..

والقلق يمهد لكثير من العواطف الهدامة؛ فالغيرة، والخوف، وعدم الثقة بالنفس، ومعظم ألوان الضيق النفسي هي «أولاد» القلق، وهي تنخر كالسوس في الأجسام السليمة، فتضعف مقاومتها وقوتها..

والقلق – بتأثيره الهدام على الجسم والذهن – من أقوى الدوافع على الرذيلة والجريمة، فلولاه لضعف الإقبال على المكيفات والخمور والمخدرات، ولولاه لقلت حوادث الانتحار

فإذا كنت من ضحايا القلق، حاول أن تعرب من شباكه وأن تتفادى سمومه بأسرع ما تستطيع. قد تقول: «وما السبيل إلى الفرار؟ لقد حاولت أن أتخلص منه، ولكن دون جدوى، وكلما رغبت في الخلاص عذبني القلق بسياطه، يبدو أن قوة إرادتي قد انهارت وذهبت إلى غير رجعة»

والرد على هذا القول أن الإخفاق في التغلب على القلق ليس – حتما – دليلا على انهيار قوة الإرادة، وإنما يعني إساءة استعمال قوة الإرادة؛ فبدلا من اعتزام «عدم التفكير» فيما يقلقك، حوِّل تفكيرك إلى شيء آخر، فهذا أسهل بكثير، وإتمامه يعني التخلص من القلق..

لا تحاول أن تهزم القلق بطريق مباشر، وإنما حاول أن تتغلب عليه عن طريق استبدال الأحاسيس المؤلمة الهدامة التي يفرضها عليك، بأحاسيس أخرى بناءة تمتزج بالبشر والأمل والتفاؤل. سخِّر قوة إرادتك في المبادرة بالاهتمام بأوجه نشاط سارة مفيدة. اقرأ كتبا مسلية توحي بالبهجة والثقة والإيمان. مارس هواية مفيدة. ضاعف اهتمامك بعملك.

ابحث عن الأفكار السارَّة، فكلما ملأت ذهنك بهذه الأفكار ضاق الحيز الذي يمكن أن تشغله الأفكار السوداء، وبقدر نجاحك في تثبيت الأفكار البناءة، تهدأ أعصابك وتخف حدة غضبك، ويزول القلق..

والقلق قد يكون نتيجة التشاؤم، والميل إلى التفكير في الجوانب المظلمة من الأشياء، وتوافر هذا الميل يوفر الظروف المهيئة لاعتلال الصحة. إن كل يوم يمر لا يخلو من متاعب ومضايقات، فإذا ظللنا نجتر هذه المتاعب، اضطربت أعصابنا، واضطربت تبعا لذلك وظائف أجسامنا، فإذا كنت من هذا الطراز، راجع قبل أن تذهب إلى الفراش، أحداث اليوم، وتخيل أنك تمسك بميزان. ضع في إحدى الكفتين الأحداث التي ضايقتك، وفي الكفة الأخرى الأحداث التي كانت في

صفك، وسوف تجد – إذا كنت أمينًا مع نفسك – أن الكفة الأخيرة ترجح الأولى بكثير..

إن هذه العادة البسيطة تفيد كثيرين ممن يميلون إلى التشاؤم والأسى والشك والخوف، وتجعلهم ينظرون إلى متاعب الحياة نظرة فلسفية، وبالقدر الذي به «يتفلسفون» سوف يلمسون تحسنا غير متوقع في صحتهم ونشاطهم

وإذا كان القلق يضعف الجسم، فإن الجسم الضعيف يورث القلق، لذلك ننصحك أن تتشبث بنشاطك وحيويتك، فالرجل الضعيف فاتر النشاط، يتأثر تأثرا بالغا بالأحداث المسببة للقلق.. زد حيوتك تزد فرصك للاستجابة بتعقل للأحداث والمتاعب والكوارث المفاجئة. إن الرجل السليم ذا الطاقة الإيجابية، لا يجد وقتا للقلق، إنه يجد أشياء أخرى كثيرة تشغله. إن القلق يصيب أصحاب الطاقات المحدودة البطيئة، فإذا أردت أن تهرب من القلق، أُخرج إلى الهواء الطلق يوميا، واقض وقتا خارج جدران المنزل أو المكتب بقدر ما تستطيع، حاول ان تمشي ثلاثة أو أربعة كيلومترات يوميا، فالمشي رياضة سهلة تنشط الدورة الدموية، ولا تهرب من الهواء الطلق وأنت داخل البيت، فسوء التهوية من أهم العوامل المساعدة على القلق. خف من الهواء الفاسد، ولا تخف من الهواء النقي، فالأول يسمم الجسم، الثاني يطرد السموم. وكلما كان الهواء الذي تستنشقه نقيا تحسنت صحتك، وكلما تحسنت صحتك تحررت من داء القلق

توأم القلق

إن الحياة الشاقة المجهدة ليست حتما حياة عليلة ضارة، ولكنها تكون ضارة حينما تقترن بالقلق – أو بتوأم القلق – «العجلة». إنك إذا حللت العجلة تبينت أنها تتركب من نفس عناصر القلق. ومعظم الناس يتناسى هذه الحقيقة، فهم إذ يصابون باضطرابات نفسية أو عصبية ينكرون أن للقلق يدا في ذلك، ولكنهم يعترفون في أحاديثهم أنهم يجدون أنفسهم منساقين في تيار الحياة الجارف بسرعة عجيبة. فإذا قلت لهم أن العجلة لون من القلق لا يصدقون، ففي كل مرة يسرع المرء – عن إرادة أو غير إرادة – تسيطر على نفسه فكرة الخوف من التأخير، وهذه الفكرة تنطوي على القلق..

والواقع أن العجلة قد تكون مجرد عادة – كما يقول معظم المتعجلين – ولكنها لا يمكن أن تخلو من بعض عناصر الخوف والإجهاد العاطفي. فالمتعجل يقع دائما تحت نير إحساس – قد لا يدرك مصدره – بخوف ممتزج بالقلق، وهو الإحساس الذي يكمن دائما وراء القلق والعجلة، ويسبب اضطراب الجهاز العصبي وأجهزة الجسم عامة..

لا تتعجل، وسر في طريق الحياة بخطى معقولة بغير إسراع وبغير تباطؤ، فهذا من أهم السبل المؤدية للصحة، وهو في نفس الوقت من أهم عوامل السلام النفسي والسعادة والنجاح، وهناك فئة من الناس، آفتها الكبرى عدم الثقة بالحياة أنهم يتوقعون أن يسير كل شيء على غير ما يشتهون. إنهم يعتقدون – سلفا – أن كل يوم يمر سوف يواجههم

بسلسلة متلاحقة من المتاعب. وعقيدتهم هذه تتحقق دوما، لا لأن «سوء الحظ» يحالفهم كما يتوهمون، وإنما لأن هذا الشعور يسبب لهم اضطرابا يؤثر على أجسادهم وأذهانهم، فيضعف تفكيرهم ويضطرب، فيسلكون سلوكا شاذا يجلب لهم المتاعب التي يتوقعونها..

إنك إذا كنت متشائما نفر منك الناس، وعاق التشاؤم تقدمك في عملك، ومهما كانت كفايتك، فإن الرؤساء وأصحاب الأعمال يفضلون أن يتعاملوا مع المبتسمين والمتفائلين. وإذا كنت كفؤا حقا، فإن تشاؤمك سوف يحطم كفايتك تدريجيا لأن التشاؤم يسمم الجسم والذهن.

إن التشاؤم يكون أحيانا نتيجة صحة معتلة، ولكنه في الغالب نتيجة تفكير خاطئ وعادات سيئة؛ فنحن كثيرا ما نسمح للأحداث التافهة أن تزعجنا، وتضايقنا، وتشل نشاطنا. فإذا تأخر طعام الإفطار، أو نسي بائع الصحف أن يترك الصحيفة، أو إذا لم يقف سائق سيارة الأوتوبيس في المحطة أثناء انتظارنا في الصباح، ضاقت صدورنا، واسودت الدنيا في أعيننا. وإذا فاتنا موعد أو سقطت ساعة لنا فتحطمت، لم نستطع أن نتذوق للحياة متعة طول اليوم، وعندئذ تضطرب أعصابنا، وتختل وظائف أجسامنا..

ينبغي أن نتحكم في هذه الأحاسيس، فلا نسمح لأثرها بالبقاء في نفوسنا أكثر من لحظات، إذا لم يكن من الميسور عدم المبالاة بها إطلاقا بدلا من أن نهيئ لها الفرصة كي تتحكم فينا وتغرس في نفوسنا

عادة التشاؤم. ينبغي أن نستبدل الأحزان التي تشوه بهجة الحياة، بالمشاعر البهيجة التي تنعشنا وتبعث النشاط في أجسامنا، إن الحزن والتشاؤم ليسا علاجا للمتاعب، بل هما يضاعفانها.

نظرتك إلى العمل

أنت تقضي في عملك وقتا غير قصير، لذلك أحب أن ألفت نظرك إلى ضرورة الإقبال على العمل بنفس راضية منشرحة، فتعتبر العمل أكبر نعمة في الوجود. إن كثيرين يتمنون، لو تيسرت لهم الأحوال، أن يمتنعوا عن العمل ويعمدوا إلى الخمول والكسل. ولو تحققت أمنيتهم لتملكهم الندم، فالامتناع عن العمل من عوامل اعتلال الصحة نفسيا وجسديا. إن عملك هو حياتك، فينبغي أن يكون من بواعث السرور في نفسك والنشاط في جسدك، إذا عرفت كيف تكيف ظروفك وسلوكك لما يتطلبه هذا العمل..

التعب الزائف

ومن الخطأ أن ترغم نفسك على مواصلة العمل عندما تحس بالتعب، ولكن حذار من «التعب الزائف». تمر ببعض مضطربي الأعصاب فترات يجهدون فيها أنفسهم، وكان يمكن ألا يسبب لهم هذا الإجهاد ضررا لو أنهم عمدوا إلى الراحة بعد الإجهاد. وقد يمضون بعد الإجهاد وقتا لا يعلمون فيه شيئا، ولكنهم في هذه الفترة يجترون إحساسهم بالتعب وتبحث أفكارهم عما ينتظر أن يجلبه لهم التعب من علل وأمراض، وتظل هذه الأحاسيس نشطة في أذهانهم، توحي إليهم

بالتعب من حين لآخر، فتبدو عليهم مظاهر التعب المعروفة لأقل مجهود يبذلونه، برغم ما يتعاطونه من عقاقير مقوية، وبرغم تأكيد الأطباء لهم بسلامة أجسامهم.

وأفضل سبيل للتخلص من هذه الحالات هو تحرير الذهن من صور التعب الزائفة التي ترسبت في أعماق النفس، بأن تحول اهتمامك إلى شيء آخر. لا تركز ذهنك في حالتك الصحية، وحوِّل أفكارك إلى شيء – أو أشياء – أخرى، ولو إلى ممارسة هواية بسيطة كجمع طوابع البريد. فكلما زاد اهتمامك بهذه الهواية، تخلصت من نوبات «التعب الزائف»

أسباب التعب

على أن التعب ليس «زائفا» كله، وهو إنذار الطبيعة بقرب نفاد الطاقة العصبية أو الذهنية، وضرورة الراحة لتعويض ما استنفد منها، وثمة عوامل تعج الشعور بالتعب عند الأصحاء، فإذا لم يتناول المرء طعاما كافيا، أو لم يحرص على تنويع الطعام لتوفير العناصر الغذائية الضرورية له، فإنه يكون سريع التعب، وقد تنتابه أحاسيس مستمرة من التعب. وفي هذه الحالة لا يعوض التعب بساعات إضافية من النوم، لأن المرء في هذه الحالة يحتاج إلى الاهتمام بغذائه، وإهمال تجديد الهواء سبب آخر لسرعة التعب.

إن الآلة البشرية تحتاج إلى قدر كبير من الهواء النقي كي يحفظها متأهبة لبذل النشاط والجهد. فالحرص على فتح النوافذ والنزهة في الهواء الطلق قد يكفيان للشعور بالراحة. وعدم نظافة الجلد سبب آخر لسرعة التعب، وكذلك إجهاد العينين وتسوس الأسنان وعسر الهضم

وكلما أحب المرء عمله، استطاع أن يقضي فيه مدة أطول دون الشعور بالتعب، والواجب التوقف عن العمل عند بدء الشعور بالتعب الحقيقي، وثمة تعب ذهني يزعج كثيرين، وان كان لا يختلف في منشئه عن التعب العادي. ومن أعراض هذا التعب: ضعف الذاكرة، وصعوبة تركيز الانتباه، والعجز عن مواجهة مطالب الحياة. ويغلب أن يكون القلق وراء هذا النوع من التعب. فالقلق يسبب سوء الهضم، واضطراب الدورة الدموية، وهذان يؤثران في تغذية المخ، وبالتالي في قدرته على تأدية وظائفه..

ومعظم الذين يشتغلون بالأعمال الذهنية يهملون الرياضة، ويهملون الخروج الى الحدائق العامة، بل إنهم يهملون تهوية مكاتبهم وغرفهم. ويشكو طلبة الجامعات وتلاميذ المراحل الدراسية المتقدمة من هذا اللون من التعب، فالطالب الذي يستذكر دروسه في ظروف سيئة، لا يمكن أن يكون ذهنه صافيا. وأغلب الطلبة يهملون الرياضة والهواء النقي، فيركبهم القلق وتنتابهم المخاوف خشية الرسوب في الامتحانات، وهذه العوامل كثيرا ما تشل نشاطهم الذهني..

وأهم علاج لهذه الحالة هو الراحة والاستجمام فضلا عن تنمية عادة التحكم في العواطف، حتى يمكن التغلب على أي اتجاه للقلق، والعناية بالصحة عامة، بالاهتمام بالعينين والأذنين والأنف والزور واللسان، والعناية بالتغذية، والحرص على الرياضة، وحسن التهوية. وعامل آخر مهم في العلاج هو تعود إراحة خلايا المخ عن طريق «اللعب»

اللعب والاستجمام

إذا أردت أن تحافظ على صحتك، تدرب على «اللعب» كما تتدرب على العمل، والذين يهملون اللعب، ولا يؤمنون بفائدة الاستجمام، مثل الذين يهملون العمل ولا يؤمنون بفائدته، يعانون غالبا من ألوان الاضطرابات العصبية.. أعرف شابا ناجحا يعمل بإحدى المؤسسات الكبيرة، قضى عشرة سنوات في عمله، لم يقم خلالها بأجازته السنوية إلا لبضعة أيام متقطعة. وكان يقضي معظم أيام الراحة الاسبوعية في إنجاز الأعمال التي لم تتم خلال الأسبوع. كان عمله يستغرق كل وقته تفكيره، ثم رأى بعد هذه السنوات الطويلة، وهذا المجهود الشاق، أن يقوم بأجازة طويلة، وإذا به يشعر بعد أيام من أجازته «بتنميل» في ساقيه وذراعيه، يعاوده من حين لآخر، ويزحف أحيانا إلى وجهه ورقبته، فاستولى عليه القلق خشية أن تكون هذه الأعراض بوادر شلل، وقد دل فحص الشاب على خلوه من أي سبب عضوي للشكوى،

ومع ذلك لم تذهب عنه هذه الأعراض إلا بعد أن عاد إلى عمله، ليجرفه التيار من جديد.

إن أمثال هذا الشاب كثيرون، عملهم يستغرق كل تفكيرهم، فلا يعرفون الرياضة أو الترفيه، ولا مزاج لهم في فن أو موسيقى أو مسرح، ولا تروقهم قراءة رواية أو كتاب يتناول شيئا يخرج عن محيط عملهم؛ لذلك فإنهم حين يتوقفون عن العمل، لا يجدون ما يشغل أذهانهم، فينشغلون بأنفسهم، فتتراءى لهم ألوان منوعة من الأوهام والأعراض العصبية. وقد يظل العمل مسلاة لهؤلاء و«علاجا» لهم، ولكنهم سوف يعجزون عن العمل يوما، وهنا يهددهم «الفراغ» بما يصحبه من انهيار عصبي يحيل حياتهم جحيما..

لا تقع في هذا الخطأ، ولا تدع عملك ينسيك مباهج الحياة البريئة التي هيأتها الطبيعة لكي تستمتع بها. تعلم رياضة تروقك، ومارس هواية مفيدة تحول ذهنك بعيدا عن عملك دون أن ترهقك. وكلما زاد الخلاف بين طبيعة العمل الذي تقوم به وبين هذه الهواية، استراحت خلايا المخ أثناء ممارستها. هذه الهواية – إذا أحسنت اختيارها – لا تطرد التعب فحسب، وانما تزيد نشاطك الذهني ونساعدك على أن تكون صحيح الجسم والنفس.

الخمول انتحار بطيء

إن الجسم الخامل أشبه بآلة معطلة – والآلة إذا تركت بغير عمل تراكم عليها الصدأ، وتآكلت شيئا فشيئا، في حين أنها لو استعملت بانتظام لعمرت وقتا طويلا. إن «الكسل» يسبب فسادها وعطبها. والآلة البشرية كالآلة الميكانيكية، خلقت للنشاط والعمل. إن جميع أجهزة الجسم الدقيقة المعقدة من عضلات وغدد وأعصاب، ينبغي أن تعمل كي تظل سليمة أطول مدة ممكنة. وهي إذا لم تعمل تراكم عليها الصدأ، في صورة سموم تؤثر في وظائف الجسم، والشخص الخامل يتحدى قوانين الطبيعة، وهو يدفع ثمن هذا التحدي من أعصابه..

إن الأعصاب الضعيفة تصاحب العضلات الرخوة الضعيفة دائما وأحب أن ألفت هنا نظر القارئات – بوجه خاص – فبعضهن يهملن استعمال عضلاتهن، فيبقين في الفراش حتى ساعة متأخرة من الصباح، ويقضين اليوم في الزيارات وقراءة الصحف والروايات، ويلقين عبء تنظيف البيت وإدارة شئونه على الخدم، فتصاب أعضاؤهن الداخلية بالخمول، ويضعف جهازهن العصبي، وتنتابهن أعراض مرضية كثيرة لا يجدي في علاجها سوى العمل والحركة والنشاط!

والكسل الذهني ليس أقل ضررا بالصحة من كسل العضلات، فالعقل الخامل يغدو تربة خصبة للقلق والمخاوف وعدم القناعة والرضا، وهذه بدورها تؤثر على أجهزة الجسم وخاصة الجهاز الهضمي..

لا تخف من الأرق

والخوف من عواقب الأرق أشد ضررا من الأرق نفسه، وهذا الخوف يبدأ غالبا بعد بضعة ليال من أرق مفاجئ، ثم يغدو عاملا رئيسيا في تحويل الأرق المؤقت إلى أرق مزمن. وعواقب القلق التي يتصورها الكثيرون أغلبها وهم؛ فالأرق ليس ضارا بالدرجة التي ترتسم في أذهان الكثيرين، ولو أمكن إقناع المصابين بالأرق بهذه الحقيقة لقل عددهم كثيرا وليس معنى هذا أننا نستطيع أن نعيش أصحاء بغير نوم، ولكن الطبيعة لا تتركنا بدون نوم. إنها تعمد إلى أن تضعنا في «حالة وسط» بين النوم واليقظة، أثناء فترات يقظتنا. وهذه اللحظات التي نغفو فيها ونصبح خلالها كأننا في حلم تكفي لإنعاشنا وتعويض جانب غير قليل مما فاتنا من فوائد النوم. وهذا هو السر في أن كثيرين ممن يزعمون أنهم لم يناموا لبضعة ليال، يحتفظون أحيانا بصحة جيدة ومظهر طيب، ذهنا وجسما..

وقد أجرت إحدى الهيئات العلمية تجربة على ثلاثة أشخاص، حرصت على أن يظلوا بغير نوم لمدة تسعين ساعة متواصلة، وقد دلت التجربة على أنه بالرغم مما بدوا عليه من يقظة – ومن اعتقادهم هم أنهم لم يناموا فعلا – فقد مروا بهذه «الحالة الوسط» عدة مرات. وعندما كانت توجه إليهم أسئلة خلال هذه اللحظات، كانت إجابتهم تدل على أنهم كانوا يحلمون

فإذا كنت تشكو من الأرق، فابعد عن ذهنك صور العواقب السيئة التي تتوهمها للأرق – والتي لن تحدث لك قط – فالأرق لن يؤدي بك

إلى الجنون كما تتوهم، ولكن الخوف من الأرق هو الذي يسبب الانهيار العصبي الذي يمهد الطريق إلى عواقب جثمانية وذهنية وخيمة، وإذا تتخلص من هذه الصور السوداء، تكون قد خطوت خطوات واسعة نحو التخلص من الأرق نفسه

والمصاب بالأرق يتخيل أحيانا أنه لا علاج لأرقه المزمن، والواقع أن النوع الوحيد من الأرق الذي لا علاج له، هو العجز عن النوم المصحوب بأمراض عضوية لم يجد لها الطب حتى الآن علاجا، فالآلام التي تصاحب هذه الأمراض القليلة النادرة قد تسبب الأرق، وقد يحدث الأرق نتيجة لإثارتها للمخ، ولكن في تسع وتسعين حالة من مائة حالة، يكون المصابون بالأرق سالمين من الأمراض العضوية. والمشكلة الكبرى عندهم أنهم بثوا في أنفسهم – عن وعي أو عن غير وعي – أنهم لن يناموا، ولو أنهم استطاعوا أن يتغلبوا على هذه العقيدة، لاتضح لهم أنهم يستطيعون أن يناموا – كبقية الناس – نوما عميقا

إن مشكلة النوم تتوقف إلى حد كبير على تنظيم ساعات المساء، فمن الضروري ألا تشغلها بأشياء تقلقك أو تثيرك. قم بلعبة هادئة أو اقرأ كتابا مسليا أو طالع مجلة مصورة، أو تحدث حديثا طريفا مع صديق حتى يتهيأ لك الهدوء الذهني الذي يمكن أن ينتقل بك إلى دنيا النوم

وهناك أشياء «مادية» تساعد على النوم، فمن تمنعهم أقدامهم الباردة عن النوم ينبغي أن يحرصوا على تدفئتها، ومن يمنعهم الجوع من

النوم يفيدهم تناول كوب من لبن دافئ قبيل النوم مباشرة. ومن يصيبهم الأرق بعد الإجهاد الشديد، أو بعد يوم من الخمول، ينبغي أن ينظموا أعمالهم خلال النهار

ويشكو البعض من «النوم المتقطع» فهم يستيقظون مرات قبل موعد اليقظة، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب بعضها عضوي وبعضها ذهني. إن البعض يذهبون إلى أسرتهم بمعدة فارغة، تمشيا مع الفكرة القائلة بأن الأكل قبل النوم يسبب اضطرابا، فإذا ما زال تعب الجسم بعد ثلاث أو أربع ساعات من النوم، وأصبح النوم أقل عمقا بدأت إحساسات الجوع توقظ النائم. وهو أحيانا لا يفطن إلى حقيقتها. وفي هذه الحالات يفيد كوب من اللبن أو قليل من البسكويت – قبيل النوم مباشرة – أكثر من أي علاج آخر..

وأحيانا يكون النوم المتقطع نتيجة القلق – بسبب موعد اليقظة في الصباح مثلا – فالذين يقيمون في الضواحي وتضطرهم أعمالهم للحاق بقطار الصباح، يغلب أن يصبح نومهم متقطعا، وسوء تهوية غرف النوم يحول أيضا دون النوم الهادئ العميق، وكذلك أغطية السرير إذا كانت ملساء أكثر مما يجب أو خشنة أكثر مما يجب، وأيضا الإحساس بالبرد الشديد أو الحر الشديد..

ويستيقظ البعض أحيانا من النوم فجأة، وهم يحسون كأن قلوبهم توشك أن تتوقف عن العمل، ومرجع هذا الإحساس في الغالب امتلاء

المعدة، وخاصة إذا كان المرء نائما على جنبه الأيسر. وكثرة الغازات في المعدة قد تؤدي إلى نفس الإحساس بسبب الضغط على الحجاب الحاجز، ويحدث هذا عند المتقدمين في السن، في الليالي التي يأوون فيها إلى مخادعهم وهم مجهدون، وكذلك عند الشابات والشبان المصابين بالأنيميا عندما يبذلون جهدا أكبر من طاقتهم المعتادة خلال النهار، وما لم تكن هناك علة في القلب، فإن هذا الإحساس لا يعني شيئا، ولا ضرر منه إطلاقا

وبين العصبيين طائفتان تصابان بهذا الإحساس، وطائفة النحاف الذين لا يأكلون القدر الكافي من الطعام، وطائفة المنطوين على أنفسهم الذين لا يخرجون لاستنشاق القدر الكافي من الهواء الطلق اثناء النهار، أما في حالة الأطفال فيغلب أن يكون الاضطراب في النوم نتيجة علة عضوية أو اضطراب نفسي يستلزم علاجا..

الأحلام المزعجة

لقد كان، ولا يزال، البعض يظن أن الأحلام المزعجة نتيجة مباشرة لعسر الهضم، وأن الوسيلة الوحيدة لتفاديها هي الامتناع عن تناول الأطعمة العسرة الهضم، ولكن التجارب دلت على أن كثيرين من متعودي هذه الأحلام يستمرون في أحلامهم برغم احتياطهم الغذائي، كما لوحظ أن كثيرين من أصحاب المعدات الضعيفة لا يصابون بهذه الأحلام مهما كانت مغامراتهم في التهام الطعام

إن مرد هذه الحلات في الغالب «نفسي» فما امرئ مر بتجارب أثرت في نفسه تأثيرا عميقا، وبمرور الوقت نسي العقل الواعي هذه التجارب، ولكنها رسبت في العقل الباطن وظلت حية تؤثر في حياة المرء وسلوكه بطرق مختلفة، ومن هذه الطرق الأحلام؛ فالأحلام المزعجة دليل على أن المرء يخفي في عقله الباطن أفكارا وذكريات غير سارة، وعندما يسترجع المرء هذه الذكريات ويحللها ويتعرف عليها تزول الأحلام المزعجة.

وقد يستيقظ المرء أحيانا وهو يحس بثقل فوق الصدر يعوق التنفس ويمنع الرئتين من التمدد، فيبذل محاولات عنيفة لكي يحرك أطرافه وخاصة ذراعيه بقصد إزاحة الثقل الجاثم فوق صدره، ولكن عضلة واحدة لا تتحرك، فيلجأ إلى الأنين بصوت مرتفع، إذا أسعفته قواه على ذلك، ولكن يبدو أن محاولة يقوم بها تستنفد البقية الباقية من قوته، فإذا ترك لحله، فإنه يظل على هذه الحال نحو دقيقة أو دقيقتين يستعيد بعدهما قوته..

وفي بعض الحالات يستمر هذا «العجز» الوقتي نحو عشر دقائق، وبتكرار هذه الحالات ينزعج المرء كثيرا، وهي دون شك حالات عصبية غير عادية، ولكنها ليست ذات خطر، فهي في الواقع ليست سوى امتداد «لكابوس» أصيب به وهو نائم، ولكن المصاب لا يتذكر الحلم المزعج، لأن حالة العجز المفاجئة تنسيه الصور التي تراءت له خلال النوم، لقد كان يحلم حلما مزعجا أراد أن يهرب منه باليقظة، ولكنه لم

يستطع أن ينتقل مباشرة من حالة النوم إلى حالة اليقظة التامة، فمر بحالة نصف «يقظة» من أعراضها هذا العجز

ألوان من الصداع

يمكن تقسيم الصداع إلى ثلاثة أقسام: القسم الأول يكون عارضا خفيفا لحالة مرضية في الجسم، ويدخل في نطاق هذا القسم الصداع الناجم عن العيوب البصرية وأمراض الكليتين وضغط الأورام وما إلى ذلك.. والقسم الثاني يكون نتيجة خروج على النظام الصحي، مثل الإكثار من الطعام وإدمان المكيفات والنوم في غرف سيئة التهوية وما إليها. ومن أكثر هذه الأسباب شيوعا إجهاد العينين، على الرغم من أن قليلين يدركون مدى الآثار السيئة لإجهاد العينين، والسهولة التي يمكن أن تجهد بها العين في ظروف المعيشة الحالية..

إن تكوين العين – منذ العهود الأولى عندما كان الإنسان الأول يعيش في الكهوف ويتجول في الغابات باحثا عن صيد يقتات به – يهيئها أصلا للرؤية من بعيد، ولكن مع تقدم المدنية – وخاصة بعد اختراع الطباعة وتطور الفنون الصناعية – قلت الحاجة للرؤية من بعيد، وظلت هذه الحاجة تقل حتى أصبحت مهمة العين تكاد تكون مقصورة على رؤية الأشياء القريبة، ويبدو أنه لم يمر وقت كاف لكي تمر العين بالتطورات الضرورية للوظائف الجديدة التي استلزمتها مستحدثات العصر، ومن هنا، فإن كثيرين يعانون آثار الإجهاد البصري الذي يظهر غالبا في صورة صداع متكرر من حين لآخر..

ولتفادي هذه النوع من الصداع يجب استعمال النظارات المناسبة، كما ينبغي الاستعانة بظروف ضوئية تقلل الإجهاد، على أنه من الأهمية بمكان إعطاء العين فترات راحة متكررة. ولا حاجة لأن تكون هذه الفترات طويلة، فإذا كان عملك يتطلب قراءة، أو كتابة، أو رسما، أو ما إلى ذلك، لبضع ساعات كل يوم، فإن تحويل نظرك نحو شيء بعيد لبضع ثوان من حين لآخر سوف يخفف جهد القراءة القريبة أو النظر القريب المستمر، ويفيدك أيضا أن تغلق عينيك بضع ثوان، وأن تدع عضلات جسمك كلها تتراخى، أو أن تترك مكانك وتتمشى قليلا في المكتب أو تنظر من النافذة إلى بعيد

وإذا كنت تستقل عربة أو قطارا من بيتك إلى مكان عملك أو العكس، فاجعل هذه الفترات أوقات راحة لعينيك، واحذر القراءة أثناء السفر بقدر المستطاع، فالضوء يغلب ألا يكون مناسبا، وتأرجح العربة أو القطار يزيد جهد العينين، ولا تركز بصرك باستمرار في الأشياء المختلفة التي تمر بها السيارة، وينبغي أيضا ألا تقرأ أو تكتب أو تقوم بأعمال دقيقة وعلى عينيك نظارات شمس، فذلك كثيرا ما يسبب الصداع وصداع الإجهاد العصبي قد يكون أيضا نتيجة وضع خاطئ أثناء الجلوس للقراءة أو الكتابة

أما النوع الثالث من الصداع، فقد أشرنا اليه من قبل، وهو صداع لا تسببه حالة عضوية بقدر ما يأتي من تركيز الاهتمام بالأحاسيس المختلفة في الرأس، والذين يشكون من هذا النوع من الصداع أكثر ممن

يشكون من أي نوع آخر، ولو أن هؤلاء ركزوا أذهانهم في أي شيء آخر غير رؤوسهم لزال الصداع

ولكن هذا لا يعني أن معظم ألوان الصداع وهمية، أنها دائما حقيقة، ولكن كثيرا منها نفسي وعصبي أكثر مما هو عضوي، وعلاجها كذلك ينبغي أن يعتمد على وسائل نفسية أكثر من اعتماده على العقاقير

إن العقاقير المسكنة تزيل الصداع العصبي دائما، ولكن الشفاء يكون نتيجة عقيدة المصاب في جدوى هذه العقاقير، فالفائدة التي يحصل عليها هي في الغالب نتيجة «إيحاء» وهي نتيجة مؤقتة، وحين يطرأ شيء يحول الاهتمام إلى الرأس مرة أخرى يبدأ الصداع من جديد!

فإذا كنت ممن يشكون من هذا اللون من الصداع، فغير أسلوب تفكيرك، تبرأ من الصداع المزمن المتكرر الذي حرت في علاجه

بيتك

إن توافر الشروط الصحية في البيت أمر ضروري، لا شك أنك توليه عناية خاصة. ولكن هذا ليس سوى عنصر ثانوي في البيت، للذين يحبون أن يحافظوا على سلامة أعصابهم، إن أثر البيئة في توجيه خلق الإنسان وسلوكه أمر لم يعد ينكره أحد، ولكن البيئة ليست الأشخاص الذين يحيطون بالمرء فحسب، وإنما هي الأشياء الصامتة التي لا تنبض بالحياة أيضا، فهي تؤثر في أعصابه أثرا طيبا أو ضارا

وإن كنت تقضي وقتا غير قصير في بيتك – فإن زوجتك وأولادك يقضون فيه معظم أوقاتهم – ولذلك فإن «الجو» الذي يسود البيت من العوامل المهمة في المحافظة على سلامة الأعصاب أو الإضرار بها أكثر من أي عامل خارجي في أي مكان آخر، والواقع أن كل شيء في البيت يؤثر – بطريق مباشر أو غير مباشر – في أعصاب ساكني البيت، فطراز الأثاث ولونه وطريقة ترتيبه، قد يكون له تأثير قوي على الأعصاب، وأحيانا يكون تبديل الأثاث كافيا لاستعادة الصحة وهدوء الأعصاب لساكني البيت. وغرفة الطعام قد تحفز على الأكل بشهية وقد تنفر من الطعام، وألوان ستائر النوافذ وسجاجيد الغرف قد تكون من بواعث المرح والنشاط والتفاؤل، وقد توحى بالضيق وتبعث على انقباض النفس

وازدحام الأثاث في البيت يوحي لضعاف الأعصاب أحيانا بأن البيت أشبه بالسجن، والصور التي تعلق على الجدران قد توحي بطرد اليأس والخوف والتعب وإشاعة الإيمان والتفاؤل، وهي أحيانا تشع إيحاءات بالقوة والنبل والمثل العليا

وطبيعة أجسامنا تجعل كل ما نراه أو نسمعه – حتى ونحن مشغولون بأشياء أخرى – ينتقل مباشرة إلى أذهاننا، لكي يصبح جزءا من تكويننا النفسي، وكلما تكررت مرات انتقال هذه الأشياء إلى الذهن عظم أثرها وتعمق، فإذا كانت هذه الأشياء توحي بالخير والجمال والقوة، فإن تأثيرها على تكوين الخل يكون طيبا، أما إذا أوحت بالشر والقبح والضعف فإن أثرها يكون ضارا

والآن وقد حدثتك عن كثير من الجوانب الحيوية لهدوء الأعصاب، أرجو أن تكون قد اقتنعت بأهمية اعتناق فلسفة الهدوء والاعتدال في حياتك، وضرورة تغيير كثير من العادات التي تثير أعصابك، فليست هناك وسيلة لحفظ أجهزة جسمك الدقيقة سليمة حتى سن متقدمة إذا أطلقت العنان لعواطفك وغرائزك وتعذر عليك التحكم في أعصابك

الخلاصة

• إذا كنت «عصبيا» راجع قائمة طعامك، فإذا اكتشفت أنك تأكل أكثر مما ينبغي، أو اقل مما ينبغي، أو كنت لا تدقق في اختيار ألوان الطعام أو تكثر من «الحوادق» أو الحلوى، فأنت تسمم جسمك وتفسد أعصابك، والمشروبات الكحولية والإسراف في شرب الشاي والقهوة لهما نفس الأثر..

• أهم أعراض الإجهاد العصبي: العجز المفاجئ عن النوم، وتكرر الأحلام المزعجة، والإحساس بتعب شديد عند اليقظة في الصباح، والميل المفاجئ للثورة لأتفه الأسباب، والإحساس باليأس والضيق وعدم الاهتمام بنواحي النشاط العادية لغير سبب ظاهر، وضعف القدرة على التفكير السليم وتركيز الانتباه، والصداع العصبي المتكرر.

• التدريب المبكر على قوة الإرادة، والاهتمام بالتحكم في العواطف هو أسلم الطرق للوقاية من كثير من الأمراض العصبية الشائعة اليوم

• القلق يمهد لكثير من العواطف الهدامة؛ فالغيرة، والخوف، وعدم الثقة بالنفس، ومعظم ألوان الضيق النفسي، هي «أولاد القلق» وهي تنخر كالسوس في الأجسام السليمة، فتضعف مقاومتها وقوتها

• لا تحاول أن تهزم القلق بطريق مباشر، حاول دائما أن تتغلب عليه عن طريق استبدال الأحاسيس المؤلمة الهدامة التي يفرضها عليك بأحاسيس بناءة بهيجة، وسخر قوة إرادتك في المبادرة بالاهتمام بأوجه نشاط جديدة مفيدة

• زد حيويتك؛ تزد فرصك للاستجابة بتعقل للأحداث والمتاعب والكوارث المفاجئة. إن الرجل السليم ذا الطاقة الايجابية لا يجد وقتا للقلق. إنه يجد أشياء أخرى كثيرة تشغله.

• سر في طريق الحياة قدما بخطى معقولة بغير إسراع أو تباطؤ، فهذا من أهم السبل المؤدية للصحة، وهو في نفس الوقت من أهم عوامل السلام النفسي والسعادة والنجاح

• لا تدع عملك ينسيك مباهج الحياة البريئة التي هيأتها الطبيعة لكي تستمتع بها. تعلم رياضة تروقك، ومارس هواية مفيدة تحول ذهنك بعيدا عن عملك، من غير أن ترهقك

• الأعصاب الضعيفة المرتجفة تصاحب دائما العضلات الرخوة الضعيفة، والعقل الخامل يغدو تربة خصبة للقلق والمخاوف

• إذا كنت تشكو من الأرق، فابعد عن ذهنك صور العواقب السيئة التي تتوهمها للأرق، والتي لن تحدث لك قط. ولكن الخوف من الأرق هو الذي يسبب الانهيار العصبي الذي يمهد الطريق لعواقب جثمانية وذهنية وخيمة

• إذا كنت مصابا بالصداع العصبي المتكرر، غير أسلوب تفكيرك، ووسع مجال اهتمامك في عملك وفي واجباتك وفي فرص الخدمة التي يمكن أن تؤديها للغير، فيتوقف رأسك عن إيلامك!

الفصل الثالث

كن طبيب نفسك

- متى تستشير الطبيب؟
- الغذاء وأثره في الصحة
- البدانة والنحافة
- المكيفات وأثرها
- استفد من الطبيعة
- سلامة الأذن والانف والحنجرة
- كيف تحافظ على بصرك وأسنانك؟

متى تستشير الطبيب؟

لا شك أنك قرأت، أو سمعت، كثيرا عن خطورة قيامك بتطبيب نفسك، ولكنك لم تقرأ كيف تقوم بهذه المهمة دون خطر. وعلى الرغم من التحذيرات الكثيرة من الإهمال في استشارة الطبيب عند أول بادرة للمرض، فإن جميع الاطباء يعلمون أن الإنسان العادي لا يمكن أن يعيش دون أن يصاب في كل عام بعدد من نوبات البرد، أو الصداع، أو سوء الهضم، أو الإمساك، أو الإسهال، وما شابهها. ويهدف الطبيب إلى أن يكون المرء حكيما في علاج هذه الحالات البسيطة، وأن يكون على

بينة من أثر إساءة استعمال الأدوية الشائعة لعلاجها، وأن يعرف متى يكون في حاجة فعلية لاستشارة الطبيب..

إن كثيرين وكثيرات يتصورون خطأ أن الإنسان الصحيح لا يمرض إطلاقا، فكثيرا ما يستولي القلق على الأمهات لأن أبناءهم أو بناتهن أو جميعهم قد يصابون بنوبتين أو ثلاث نوبات من البرد خلال موسم الشتاء، أو أنهم يصابون بالإمساك من حين لآخر، أو أنهم أصيبوا بنزلة معوية في إحدى المرات. ومثل هذه الأم تسيئ في الواقع لأولادها وبناتها أكثر مما تفيدهم. فهي إذ تسعى لأن تحول بينهم وبين هذه التوعكات التي لا بد منها، تطلب المستحيل، وتأبى أن تواجه الواقع. وهي في الغالب تغرس في نفوس أولادها الاعتقاد الخاطئ – الذي يغلب أن يشب معهم – بأن صحتهم أقل من المستوى العادي

وكنتيجة لسوء فهم معنى الصحة، يعتقد البعض بأن تناول العقاقير بانتظام أمر طبيعي جدا. فأنت لا شك تعرف صديقا أو أكثر يتناول باستمرار جرعا للكبد وأخرى لسوء الهضم والصداع وما إليها، دون أن يفطن إلى خطر المداومة على هذه العقاقير

لقد رسخت في أذهان معظم الأشخاص العاديين – مع مرور الوقت – فكرة عن تطورات صحتهم خلال العام. ولعلك اكتشفت فعلا، أنك تصاب بنوبتين من البرد في السنة. وأنك عندما تجهد نفسك أكثر من المعتاد، يغلب أن تصاب بنوبة خفيفة من الإسهال أو الصداع.

والغالب أنك اكتشفت أيضا دواءً أصبحت تفضله لعلاج هذه النوبات. فإذا كان الامر كذلك، فلا بأس من استعماله حتى تزول النوبة. وطالما أن سبب العلة يبدو واضحا، ولا يقترن بأعراض غير عادية، ولم تزد آلامك أو مضايقاتك أثناء النوبات، وكذلك عدد مرات الإصابة بها، فلا حاجة لأن تقلق بسببها

ولكن إذا حدث تغيير مفاجئ في نظام هذه التطورات، كأن يصاب شخص لم يصب بصداع قط، بآلام في الرأس ثلاث مرات في أسبوع، أو إذا تحول اتجاهه الطبيعي للإمساك إلى اتجاه للإسهال، وجب أن يستشير الطبيب، على الرغم من أن العلة قد تبدو خفيفة، وعلى الرغم من أنها قد تستجيب للأدوية التي يشتريها من الصيدلية بغير «تذكرة دواء». وإذا وجدت أنك أصبحت تعتمد أكثر فأكثر – وبصفة مستمرة– على نوع معين من العقاقير، وخاصة الأدوية المنومة، أو الملينات، ينبغي أن تناقش الأمر مع الطبيب

وإذا سلمنا بأن صحة الشخص العادي عرضة للمد والجزر، فإن هذا لا يعني أن نسرع إلى الصيدلية كلما أحسسنا باضطراب في الجسم. ينبغي أن ندرك هناك أشياء كثيرة طبيعية وجدت لكي تساعد الجسم على التغلب على الأمراض البسيطة، وعلى المحافظة أو على تحسين الصحة. وبين هذه الأشياء الراحة، والرياضة، والغذاء، والتدليك، والتدفئة أو التبريد، وما إليها؛ فالراحة عامل جوهري لمقاومة وعلاج بعض نوبات المرض التي تتردد عليك. فإذا لم تكن الراحة ميسورة فلا أقل من تغيير

«الروتين» الذي تتبعه في عملك، فهذا قد يكون أكثر فائدة من إضافة ساعات من النوم. والرياضة لها أثر يعادل أثر الراحة أحيانا، وخاصة إذا تضمنت تغيير المناظر أو صحبة أشخاص جدد، أو القيام بنشاط تحبه، وينشط عضلاتك كما ينشط عمل كل عضو حيوي في جسمك، من القلب إلى الأمعاء والغدد

والغذاء الصحي، والاحتفاظ بوزن الجسم المناسب، لهما أثرهما الطيب في الصحة وعلاج بعض الحالات. خذ مثلا حالات الإمساك، والإسهال؛ فإدمان الإمساك يمكن مقاومته بالإكثار من الفاكهة أو عصيرها، والخضر الطازجة، مع الإقلال من المواد النشوية مثل الأرز والمكرونة والحلوى الجيلاتينية واللحوم. والميل إلى الإسهال يقاوم بالإكثار من الأطعمة المرغوب في الإقلال منها في حالات الإمساك. وآلام العضلات نتيجة المجهود الشاق والإحساس بالتعب الشديد، يزيلها ويخففها كثيرا التدفئة أو الاسترخاء في حوض به ماء دافئ لمدة ربع ساعة. والتدليك أيضا يفيد، ما لم يكن بالمنطقة المتألمة التهاب أو احتقان أو انسلاخ أو احتمال كسر، فهو علاج ومهدئ في نفس الوقت

وبعض الوصفات «البلدية» يفيد في الحالات المرضية البسيطة خذ مثلا الوصفة القديمة لعلاج احتقان الزور بالغرغرة بماء يحتوي على قليل من الملح (نحو ملعقة متوسطة في كوب ماء) فقد دل الاختبار على أنها أكثر فائدة في تخفيف التهابات الحلق، من أي نوع من العقاقير الشائعة

المخصصة لهذا الغرض، واستنشاق قليل من هذا المحلول الملحي ثم استخراجه مرة أخرى يلطف فتحتي الأنف، ويفيد في تخفيف احتقانه

وتستطيع الأم علاج بعض توعكات الأطفال بملاحظة الصلة بينها وبين الجو النفسي الذي يمهد إليها؛ فقد تضطرب معدة الطفل أثر زجره أو خدش شعوره. ولن تنفع العقاقير في هذه الحالات، ولكن ينفعها معرفة الأسباب المؤدية إليها وتفاديها، ونفس الشيء يحدث أحيانا مع الزوجات والأزواج!

وينبغي ألا تستعمل الأدوية التي تشترى بغير استشارة الطبيب إلا بعد أن تقرأ جيدا التعليمات المرفقة بها. وحاول أن تطبق هذه التعليمات بدقة، فكل دواء يمكن أن يغدو خطرا إذا استعمل جزافا أو بطريقة مخالفة للتعليمات. خذ مثلا قطرات الأنف، فهي إذا استعملت بكثرة يمكن أن تجفف الغشاء المخاطي للأنف أو تسبب احتقانا مؤقتا فيه، وقد تؤدي إلى التهاب الجيوب الأنفية. وقطرات الأنف الزيتية ينبغي استعمالها بحذر شديد وخاصة وقت النوم، فإذا تعاطاها طفل صغير السن أو شيخ متقدم السن أو شخص منهوك القوى، قد يتسرب الزيت إلى الرئتين، ولأنه لا يمكن امتصاصه، فقد يسبب نوعا مزمنا من الالتهاب الرئوي

وأقراص التهابات الحلق يمكن أن تكون أيضا ضارة إذا استعملت بكثرة. وعقاقير الكحة، يحتوي بعضها على مواد تثير بعض المصابين

بالحساسية، ولذلك فإنه من المستحسن دائما أن تسأل طبيبك عن أدوية الكحة التي تناسبك وتناسب أولادك. واستعمال الزيوت المعدنية «كالبرافين» كملين باستمرار يحرم الجسم في الغالب من بعض الفيتامينات الضرورية له. وإذا أعطيت للأطفال بالقوة، فإن قليلا من الزيت قد يتسرب إلى الرئتين. والأسلم في حالة الملينات أن تستشير طبيبك عن النوع الذي تستعمله

والأدوية القاتلة للميكروبات ينبغي ألا تستعمل إلا بإرشاد الطبيب، فهو وحده الذي يعرف مدى فائدتها، ومقدار الجرعة الواجب استعمالها، فإذا لم تؤخذ الجرعة المناسبة فإنها قد تكسب الميكروب مقاومة ضد الدواء. واستعمال هذه الأدوية يسبب أحيانا مضاعفات لا يستطيع مواجهتها بسرعة ونجاح سوى طبيب يدرك هذا الاحتمال

أما العقاقير المنومة، فإن بعضها يحتوي على مواد قد تسبب – إذا أخذت لمدة طويلة – نقصا في «كريات» الدم البيضاء، وبالتالي تضعف مقاومة الجسم وقدرته

وثمة تحذير آخر، أن خزانة أدويتك في البيت تتطلب تنظيفا تاما كل ستة أشهر، فأكثر الأدوية – مثل أفلام التصوير – لا تصلح إلا لمدد معينة. وعندما تنتهي هذه المدة يجب أن تستبعد نهائيا. والأقراص التي يبدو عليها التفتت أو يتغير لونها يجب أن تستبعد، وكذا السوائل إذا ظهر بها راسب أو تغير لونها

الغذاء وأثره في الصحة

بدأت هذا الفصل بكلمة عامة حاولت أن أضع فيها خطا فاصلا بين مهمتك ومهمة الطبيب في المحافظة على سلامتك. والواقع أن مهمة الطبيب برغم دقتها وخطرها، ليست شيئا بالنسبة لمهمتك أنت، وخاصة فيما يتصل بجانب الوقاية من المرض وبتهيئة الجسم لمقاومته. والتغذية من أهم العوامل التي ينبغي أن تحرص على تنظيمها لتحقيق ما تنشده من صحة. وهي متشعبة النواحي، يستوعب البحث فيها مجلدات[١] لذلك سأتناول بإيجاز أهم الجوانب التي تعنيك في هذه الناحية

التغذية الجيدة

بدون تغذية جيدة يستحيل أن تستمع بالصحة التي تنشدها أو تحس بالحيوية والنشاط، كما يستحيل أن تتقي المرض أو تتخلص منه، فسوء التغذية يؤذي الصحة بطرق كثيرة مختلفة. وأعني بسوء التغذية عدم الحرص على توازن العناصر الغذائية التي تتناولها. فالبدانة إحدى نتائج سوء التغذية، فهي في الغالب دليل على الإكثار من الأطعمة النشوية والدهنية على حساب العناصر الأخرى الضرورية، والنحافة الزائدة غالبا ما تكون نتيجة عدم تزويد الجسم بالوحدات الحرارية اللازمة له. وسوء التغذية كثيرا ما يؤدي إلى سرعة توتر الأعصاب، وتشوش

---

(١) أصدرت دار الهلال كتابا للمؤلف في التغذية بعنوان «عالج نفسك بالغذاء»

الفكر، وصعوبة تركيز الذهن، وسرعة التعب. وقد يؤدي إلى ضعف القدرة التناسلية، وسرعة الإصابة بالأمراض المعدية

وثمة أمراض معينة تكون نتيجة مباشرة لسوء التغذية وعدم احتوائها على النسب الضرورية من الفيتامينات. مثل بعض حالات التهابات الأعصاب، والتهابات العين المتكررة، وبعض الأمراض الجلدية، ونزيف اللثة، وأمراض الشرايين والقلب، واضطرابات الأمعاء. وأحيانا يمهد سوء التغذية لمرض عقلي لا تصاحبه أعراض مرضية بالجسم

وعلى الرغم مما تقرأه في تحديد أنواع الفيتامينات التي يسبب نقصها الأمراض أو الأعراض التي سبق أن أشرنا إليها، فإنه ينبغي أن تعلم أن التغذية مهمة معقدة، وأنه لا يمكن أن يعزى مرض معين إلى نقص معين في التغذية. ومن هنا وجب أن يشمل العلاج الصورة بأكملها، وأن يسد النقص في جميع جوانب التغذية

أعراض سوء التغذية

أن الأعراض الأولى لسوء التغذية، تكون في العادة أعراضا عامة، ولا يمكن ملاحظتها أو تحديدها بوضوح، فسرعة التعب والشعور بإنهاك القوى، وسرعة «النرفزة»، والإصابة بنوبة مرضية بعد أخرى، كلها من أعراض سوء التغذية، وإن كانت هذه الأعراض قد تكون وليدة متاعب نفسية وعاطفية إذا لم تكن لأسباب عضوية

ومن الحكمة دائما – في هذه الحالات – أن تراجع بدقة عادات الأكل عندك، وأن تبدأ نظاما جديدا يوفر لك جميع العناصر الغذائية اللازمة، فإذا لم يصحب هذا النظام الجديد تحسن أو بعض تحسن، خلال شهر أو نحوه، فمن الخير أن تزور الطبيب لكي يفحصك

والشخص البالغ الذي يقل وزنه باستمرار، أو الطفل الذي لا ينمو في الطول أو يزيد في الوزن بانتظام، قد يكون في حاجة إلى زيادة نسبة البروتينات أو «السعرات» الحرارية في غذائه. وعلى الرغم من أن الطفل الصحيح الجسم، لا يكتسب كل شهر زيادة في الوزن بصفة مستمرة، غير أن توقفه عن الزيادة في الوزن خلال بضعة أشهر ينبغي أن يكون مدعاة للاهتمام

إن احمرار اللسان المصحوب بفقدان الشهية للطعام واضطرابات المعدة قد يدل على نقص «النياسين» أحد مركبات فيتامين ب. والجلد الخشن أو ما يبدو في مظهره مثل جلد الأوزة باستمرار، يمكن أن يعني نقصا في فيتامين أ، والإحساس بوخز في الذرعين والساقين واليدين والقدمين أشبه بوخز الدبابيس والإبر – وخاصة إذا كانت هذه الأحاسيس في جانبي الجسم في وقت واحد – قد تدل على نقص فيتامين ب أ، واحمرار الجلد وتشقق جانبي الفم يشيران إلى نقص فيتامين ب، وهذه الحالة شائعة عند الأطفال في مرحلة النمو. واللثة المتورمة التي تنزف لأقل ضغط تعني نقص فيتامين «ث» أو «c»، واستعداد الكبار لسرعة تسلخ الجلد والجروح يدل على نقص فيتامين «ث» «ك». وتأخير

المشي أو الإحساس بالألم عند المشي وتقلصات اليدين والقدمين عند الأطفال، قد يشيران إلى نقص في الكالسيوم وفيتامين «د»

الأغذية الضرورية

يمكن تقسيم الأغذية الضرورية للجسم إلى فئات:

(١) اللحوم والدجاج والسمك والبيض، ويضاف إليها الفول والبسلة المجففة، وإن كانت أقل تغذية

(٢) اللبن والجبن

(٣) الخضروات ذات الأوراق الخضراء والبطاطس والخضر الأخرى

(٤) الموالح وعصير الفاكهة والطماطم

(٥) الخبز والسمن والمواد الدهنية الأخرى

وعلى هذا ينبغي أن نتناول من كل هذه الفئات بقدر، على أن لا نشعر أننا نتبع في غذائنا برنامجا يوميا لا يتغير، فالمهم أن تستوثق أن عائلتك تحصل على ما يكفيها من الوحدات الحرارية «السعرات» وأن غذائها يتضمن قدرا مناسبا من المواد البروتينية مثل اللحم أو الدجاج أو السمك أو البيض أو الجبن واللبن كل يوم

على أنني لا أحب تشغل ذهنك بمهمة حساب العناصر الغذائية التي تتناولها، فهي مهمة متعددة تفقدك متعة الطعام، كما أكرر ما سبق أن

تؤدي إلى عسر الهضم، وبالتالي إلى سوء التغذية. كما أنني أعارض فكرة استبعاد اللحوم من الغذاء ما لم ير الطبيب ذلك في بعض الحالات المرضية، فاللحوم من أهم مصادر البروتينات لبناء الخلايا وتعويض ما يبلى من أنسجة الجسم

لقد ظل البعض يشكك في فائدة اللحوم ويغالي في بيان أضرارها حتى بضع سنوات مضت، عندما أجريت عدة تجارب على لفيف من الإسكيمو الذين يعيشون في أقصى الشمال ولا يأكلون سوى اللحوم وبعض الفطريات التي تنمو هناك بعكس الإسكيمو الذين يعيشون في الجنوب، فإنهم يأكلون كميات كبيرة من المواد السكرية والدقيق والفاكهة المجففة. وقد دل فحص الفريقين على نطاق واسع، أن حالات ارتفاع ضغط الدم بين أهل الشمال لا وجود لها إطلاقا، في حين أن ارتفاع ضغط الدم وما يتبعه من أمراض كان شائعا بين أهل الجنوب بنسبة شيوعه في البلاد المتمدينة، ووجد أن مستوى الصحة عند الفريق الأول أعلى بكثير منه عند الفريق الثاني

ومن الشواهد التي تتخذ للتدليل على أن الإنسان خلق لكي يجمع بين أكل اللحوم وأكل النباتات، تكوين أسنانه. فالفم مزود بنوعين من الأسنان: القاطعة والطاحنة. فهل كانت الطبيعة تمدنا بهذين النوعين معا، أم أنها أرادتنا من أكلة اللحوم فقط، أو من أكلة النباتات فقط؟

التنويع في الطعام

والتنويع في الطعام أمر ضروري. فعلى الرغم من أننا نعرف الآن الكثير عن الفيتامينات، ونعرف مصادرها ووظائفها بالتحديد، فإنه لا يستبعد أن تكون هناك فيتامينات مفيدة يحتاج إليها الجسم، ولكنها لم تستكشف بعد، فلا تقصر طعامك على أنواع معينة، أو على الأغذية التي تحبها، فقد يكون في الأغذية الأخرى من العناصر ما يحتاج إليها جسمك أنت بالذات. وليس اشتهاء الشيء دائما دليلا على حاجة الجسم إليه. خذ مثلا الأطفال، إنهم مرات قليلة يقبلون على نوع معين من الطعام إقبالا كبيرا، فيعوقهم ذلك عن تناول أنواع أخرى هم في أشد الحاجة إليها، ومن هنا ينبغي منعهم من الإفراط فيه

وأحيانا تسيطر على الطفل – وعلى البالغين في بعض الحالات – شهوة مجنونة لتناول الكبريت، أو الملح، وما إلى ذلك. وهذه حالات تستلزم المبادرة باستشارة الطبيب، وقد تحتاج لعلاج نفسي.. هذا إلى أن شهية المرء للطعام عرضة للمد والجزر، لأسباب متعددة لا دخل للمرض فيها، فإذا شعرت بفقدان الشهية للطعام يوما أو بضعة أيام، فلا تقلق ولا تدع نفسك بغير طعام لانعدام الشهية له، بل ساعد نفسك بأغذية صحية سهلة الهضم..

الفيتامينات الصناعية

ويتساءل كثيرون: هل من الحكمة تعاطي فيتامينات إضافية من الصيدليات بصفة مستمرة تفاديا لما قد يكون في التغذية من نقص؟

الواقع أن الجسم إذا حصل على القدر المناسب له من الطعام المنوع المعد إعدادا جيدا، فإنه لا يحتاج إلى فيتامينات إضافية، طالما كان الجسم قادرا على استيعاب وتمثيل الأغذية التي يتناولها. ولكن البعض لا يستفيدون من الأغذية التي يتناولونها الاستفادة المرجوة، نتيجة لبعض أمراض الكبد، أو البنكرياس، أو القرح، أو نوبات المغص والإسهال المزمنة وما إليها. وفي هذه الحالة يجب تعاطي فيتامينات إضافية، ويستحسن أن تكون باستشارة الطبيب

وعندما يتعذر عليك – لسبب مؤقت من الأسباب – أن تحصل على غذاء منوع كامل، أو على أطعمة طازجة كافية، كأن تكون في رحلة تستغرق وقتا، فإنه ينبغي أن تتعاطى فيتامينات إضافية، ولكن بشرط ألا تتجاوز الكمية المحددة في النشرة المرفقة بها. وأحيانا يتسبب التعود على استعمال البرافين كملين في نقص فيتامين أ أو ك فهو يمتص هذه الفيتامينات ويحول دون استيعابها. فإذا كان استعماله ضروريا، وجب استعمال فيتامين إضافي يعوض ما يفقده الجسم منه

إعداد الطعام

على أنني أحب أن أوجه لربة البيت كلمة موجزة تتصل بإعداد الطعام، فمما لا شك فيه أن الطعام يمكن أن يفقد الكثير من قيمته الغذائية إذا أسيئ إعداده؛ فلكي تضمن ربة البيت تفادي ذلك ينبغي أن تراعي ما يلي:

١– لا تعدي كمية من الطعام أكثر مما هو ضروري للوجبة الواحدة – وخاصة اللحوم – فإن التسخين المتكرر يفسد بعض العناصر الغذائية والفيتامينات في اللحوم والخضر، وخاصة فيتامين ث «C» وفيتامين «ب» المركب

٢– لا تستعيني بدرجات حرارة أعلى مما ينبغي عند إعداد الطعام وخاصة بالنسبة للحوم، فالحرارة الزائدة تعني فقدان بعض الفيتامينات والعناصر المعدنية المهمة للجسم، والأفضل أن تطيلي مدة الطهي مع استخدام درجات من الحرارة المنخفضة

٣– استعملي أقل قدر ممكن من الماء في الطهي، لأن الماء يذيب بعض العناصر المعدنية والفيتامينات. واستعملي السائل الناتج من الأطعمة المطهوة كلما كان ذلك ميسورا. إن هذه السوائل تفقد كثيرا من عناصرها الغذائية عندما تختزن، وإذا استعملت الخضر المحفوظة، سخنيها في الماء الذي تحتوي عليه العلبة

٤- احتفظي بالسلطة والفاكهة – عدا الموز – باردة، واستعملي عصير الفاكهة بعد عصرها مباشرة أو بعد فتح العلب المحفوظة فيها مباشرة. مع مراعاة عدم استعمال عصارات من معادن يدخل في تركيبها النحاس، فهو يساعد على سرعة فساد فيتامين «C». وإذا كان لا بد من حفظ العصير مدة طويلة، فاحتفظي به باردا في وعاء مملوء إلى حافته ومغلق غلقا جيدا، فتعريض هذا الفيتامين للهواء يعجل بفساده

وكلمة أخرى عن الغذاء أثناء الحمل والرضاعة: إذا كان غذاؤك قبل الحمل جيدا منوعا، واستمر على ذلك بعد الحمل دون أن يحدث ما يحول دون استفادة الجسم منه وتمثيله، كالغثيان أو القيء واضطرابات الهضم أو النزيف وما شابه ذلك، فإنك لا تحتاجين إلى كميات إضافية من الكالسيوم والفيتامينات خلال الأشهر الستة الأولى من الحمل. فالسبب في وصف الكالسيوم والحديد والفيتامينات في الأشهر الأولى هو التعويض عن سوء التغذية السابق للحمل أو لتعويض ما يفقده الجسم بسبب الغثيان أو القيء وغيرهما من المتاعب التي تقترن بالحمل عند بعض السيدات. أما خلال أشهر الحمل الثلاثة الأخيرة، فإنك تحتاجين إلى وحدات حرارية وبروتينات وكالسيوم وفيتامينات أكثر مما تستهلكينه عادة.

والأم المرضع تحتاج دائما إلى تناول غذاء كامل، مضافا إليه وحدات حرارية معادلة للوحدات المستخلصة من لتر ونصف لتر من

اللبن الذي ترضعه لوليدها. وهذه الوحدات الإضافية ينبغي أن تستخلص من أغذية غنية بالكالسيوم والبروتينات.

وأحب أن ألفت نظرك يا سيدتي إلى أن ضعف الشهية للأكل لا يولد مع طفلك ولكنه يكتسب، وغالبا ما يكون ذلك بسبب قلقك عليه ومبالغتك في الاهتمام بأمر تغذيته. فعلى الرغم من اختلاف أمزجة الأطفال وطباعهم، وعلى الرغم من أن عملية «التمثيل الغذائي» تختلف في السرعة والانتظام من طفل لآخر؛ فإنه ليس ثمة طفل صحيح الجسم منشرح الصدر لا يحب أن يأكل، فالشهية المضطربة عند طفل لا يشكو علة عضوية، تدل على اضطراب عاطفي أو نفسي، فلا تلجأي إلى التهديد أو التوسل، ولا تظهري لطفلك اهتماما زائدا أو قلقا بسبب غذائه. اتركيه يأكل ما يشتهيه من طعام ويمتنع عما لا يشتهيه في حدود المعقول، وحاولي أن تكون أوقات الأكل – على الاقل – أوقاتا مرحة..

ويغلب أن تظهر أعراض سوء التغذية عند الطفل فيما بين سن السابعة والعاشرة، فهو يكون في هذه السن أكثر اهتماما باللعب، في حين تزداد سرعة نموه. ولذلك فإنه يستحسن مساعدته ببعض الفيتامينات أو العقاقير المحتوية على الحديد..

والأنيميا من أعراض سوء التغذية، وهي دليل على نقص في عنصر الحديد اللازم للجسم، أو نقص في البروتينات، أو نقص من الناحيتين، ولكن الأنيميا التي تصاب بها النساء أحيانا، هي في الغالب نتيجة عجز

الجسم عن تعويض ما يفقده من دم أثناء العادة الشهرية؛ فالمرأة – خلال سنواتها النشطة – تحتاج لحديد أكثر من حاجة الرجل إليه. ويمكن مواجهة هذه الحالة عادة بغذاء خاص غني بالحديد والبروتينات. وأحيانا يكون الحديد الإضافي ضروريا

البدانة

ويسوقنا الحديث عن التغذية إلى البدانة، والشخص البدين في عرف الطب هو من يزيد وزنه بنسبة ١٥% – أو أكثر – عن الوزن المناسب لعمره وطوله. والبدانه كما أشرنا، تكون في الغالب نتيجة عدم توازن عناصر التغذية في الطعام والإفراط في الأكل. ومحاولة التخلص منها أو تفاديها من ضرورات الصحة الجيدة، فهي تمهد الطريق لكثير من الأمراض مثل: السكر، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الشرايين، وسرعة التهاب المفاصل التي تنوء بحمل وزن الجسم وأرطال الدهن المكدسة فيه، كما تزيد العبء على القلب والدورة الدموية

وأنا لا أريد أن أحدثك عن حالات البدانة التي ترجع إلى اضطرابات في الغدد؛ فعلاج هذه الحالات – وهي لحسن الحظ قليلة جدا – من اختصاص الطبيب، ولكن يهمني أن أنبهك إلى ما تسببه لنفسك، بإهمالك وافراطك في الطعام، وما يتبعهما من ترهل في الجسم وتكور في الكرش، من متاعب صحية ونفسية

إن البعض يعلل بدانته بأنها وراثية، فطالما أن الوالدين أو أحدهما بدين، فلا ذنب للأبناء إذا اكتنزت أجسامهم شحما يكاد يشل حركتهم. ولكن الواقع أن التشابه بين أمثال هؤلاء وبين ذويهم، ليس في تكوين الجسم الطبيعي، وإنما في عادات الأكل واختيار ألوان الطعام، ففي أغلب البيوت تعد وجبات الطعام لكي تشبع رغبات الوالدين وترضي شهيتهم بغض النظر عن فائدتها أو أثرها على الصحة أو وزن الجسم، والصغار يقتدون عادة بالكبار، لذلك لم يكن عجبا أن يشبوا على التلهف على الأطعمة الدسمة والحلوى وتعود الإفراط في الطعام، وأن تترهل أجسامهم مثل ذويهم، إن لم يزيدوا عليهم في هذا المضمار

ولو سلّمنا جدلا بأن الوراثة تلعب دورا في البدانة – وهذا لم يثبت علميا– فإن أمثال هؤلاء يستطيعون أن يتخلصوا من البدانة إذا شاءوا. وأنا لا أحب أن تفكر في التخلص من الزائد من وزنك إذا كانت هذه الزيادة تتراوح بين ثلاثة كيلوجرامات وخمسة كيلوجرامات. فمثل هذه الزيادة تعتبر «احتياطيا» يمكن الالتجاء إليه عند الحاجة

ولا أحب أن تلتزم حرفيا الأرقام التي تتضمنها الجداول الموضوعة للأوزان المناسبة للأطوال، فالوزن المثالي لشخص ما قد يكون وزنا غير مناسب لشخص آخر، وإن كان الشخصان من طول واحد وعمر واحد؛ فهياكل الأجسام تختلف من شخص لآخر اختلافا غير قليل. فشخصان في الثلاثين من العمر– طول كل منهما خمسة أقدام وست بوصات قد يكون بينهما فارق في الوزن قدره خمسة كيلوجرامات. ومع ذلك فإن كلا

منهما يكون وزنه مثاليا، لأن محيط صدر أحدهما أربعون بوصة بينما محيط صدر الآخر ثلاثون بوصة فقط، وقد يكون الفارق في الوزن حتميا لاختلاف في عرض الكتفين. ومن هنا، فإن ذوي الأحجام الصغيرة قد يعدون بدينين برغم أن أوزانهم لا تتجاوز الوزن العادي المدون بالجداول

إن الوزن الصحيح الذي يناسبك، هو الوزن الذي تعمل فيه أعضاء جسمك على خير وجه، فلا تلهث لأقل مجهود، ولا تعجز عن بذل مجهود إضافي إذا اضطرتك الظروف للعجلة. وهو الوزن الذي يبدو فيه مظهرك وسيما متناسقا

فإذا كنت تحس على ضوء هذا التعريف إنك بدين، وجب أن تفكر في التخلص من زيادة الوزن، لا عن طريق الصوم عن الطعام أو الرياضة العنيفة المجهدة، أو العقاقير التي تعرض في الأسواق، فهذه في الواقع أخطر على صحتك من الشحم نفسه. صحيح أنك ستفقد عن طريقها جانبا من وزنك، ولكن الإنسان يمكن أن يفقد جانبا كبيرا من وزنه عن طريق الإصابة بالتيفود أو الالتهاب الرئوي أو غيرهما من الأمراض الخطرة الأخرى!

إذا كنت تريد أن تقلل من وزنك، فإن مجرد الرغبة لا تكفي ينبغي أن تعمل وتجاهد لتحقيق هذا الهدف. ولا بد من الوقت والصبر والمثابرة. لقد استغرق تراكم الشحم في جسمك وقتا غير قصير، ولذلك فإنه من المستحسن– بل من الضروري لصحتك– أن يستغرق التخلص

منه وقتا. فمن الخير لمن يريد أن ينقص وزنه ٢٤ كيلو جراما– فعلا – أن يفقد كيلوجراما واحدا كل أسبوعين لمدة عام، من أن يفقد القدر كله في ستة أشهر، وإن تيسر له ذلك، وما لا شك فيه أن البعض يستطيعون أن يتخلصوا من الزائد من أوزانهم وسهولة أكبر من الآخرين، كما أن البعض يستطيعون زيادة وزنهم بسرعة أكبر من غيرهم، والبعض يستطيعون أن يقوموا بألوان عنيفة من الرياضة دون أن تتأثر صحتهم، ويستطيعون أن يقللوا من الطعام دون أن يتأثر نشاطهم.

فلا تدع المقارنات تثبط همتك، وثق أنك تستطيع أن تتخلص من بدانتك مهما استغرق ذلك من وقت أطول من غيرك، بشرط ألا تيأس، أو تستسلم في أول الطريق أو منتصفه، أو أن تتصور أنك تستطيع في بضعة أيام أن تمحو كتلا من الشحم تكدست في شهور أو في سنوات!

وإذا شئت أن تتبع نظاما صحيا للتخلص من البدانة وجب أن تمزج بين النظام الغذائي «رجيم» والرياضة في آن واحد. ولكي نوضح ذلك علميا، نقول أن الطعام وقود نحرقه في «أفران» أجسامنا، والنشاط الجثماني هو النيران التي نحرقه بها. فإذا لم يكن هناك توازن بين الاثنين، أي إذا لم تكن النيران كافية الحرق والوقود كله، اكتنز المتبقي منه في الجسم على هيئة شحم. فإذا أكلنا مثلا من الأطعمة ما يمد الجسم بثلاثة آلاف وحدة حرارية كل يوم، وحرقنا منها ألفي وحدة حرارية فقط في نشاطنا الجثماني والذهني، فإن المتبقي يختزن في الجسم على هيئة شحم. ومن جهة أخرى، إذا حرصنا على الإقلال من الطعام بحيث

نتناول ما يمدنا بألفي وحدة فقط، وزدنا النشاط الجثماني بحيث يمكن أن يحرق ثلاثة آلاف وحدة، اضطررنا إلى استهلاك ألف وحدة يوميا من الشحم المختزن بالجسم. وفي نفس الوقت سيحفظ النشاط الجثماني والرياضة عضلات الجسم قوته نشطة، وبذلك نتفادى الضعف والهزال الذي يصحب التخلص من البدانة عن طريق «الرجيم» وحده ولكن أي أنواع الرياضة نمارس؟ إن المشي يفيد جدا، وإذا شئت العب التنس، أو كرة السلة، أو أي نوع من الرياضة المريحة التي تستهويك. فعندما يقترن النشاط الرياضي بالمتعة والحماس، فإن النتائج تكون أسرع ولمدد أطول. أما التمارين الرياضية التي تملى عليك إملاءً، فإنها تغدو مع مرور الوقت روتينية بغيضة، فإذا لم تكن لك قوة إرادة فائقة فإنه يغلب أن تكف عن ممارستها..

والنظام الغذائي مشكلة أخرى، ولذا ينبغي أن نتفادى «الرجيم» الذي يستبعد بعض العناصر الغذائية المهمة للجسم. فسواء أكان وزننا فوق المعتاد أم أقل من المعتاد، فإن أجسامنا تحتاج إلى كمية معينة من الطعام لكي تؤدي وظائفها الطبيعية، وهذه الكمية ينبغي أن تحتوي على مقادير معينة من جميع العناصر الغذائية، فإذا كانت الكربوهيدرات (المواد النشوية والسكرية) تمد الجسم بوحدات حرارية أكثر من الأطعمة الأخرى، فإنه لا ينبغي أن تستبعد كلية من الطعام بأية حال، هذا إلى أن قصر الطعام على أنواع معينة يقتل الشهية تدريجيا، وينفر المرء من تناول هذه الأنواع، بحيث يجد نفسه بعد مدة مندفعا إلى تناول أي طعام آخر

احرص على أن تقلل من تناول المواد الكربوهيدراتية، وعوض ذلك بالخضر الطازجة، وخاصة ذات الأوراق الخضراء، والفاكهة الطازجة واللحوم الحمراء. ولاحظ أنك مهما قللت من الطعام، ينبغي أن تبذل نشاطا يكفي لاستنفاد الوحدات الحرارية التي أمدك بها الطعام الذي تناولته، وإلا تحول الباقي منها إلى شحم

وعلى البدين أن يمتنع عن شرب الخمر، فهي فضلا عن ضررها بالصحة بوجه عام، تتأكسد بسرعة كبيرة داخل الجسم، وبذلك تحول دون إذابة الشحم المترسب في الجسم.

وللنوم علاقة كبيرة بزيادة الوزن، ففي ساعات الراحة والنوم نستنفد القليل من الطاقة الحرارية. وعلى الرغم من أن النوم ضروري للصحة، فإن كثيرين يقضون في النوم ساعات أكثر مما ينبغي. فإذا كنت متعودا على أن تكتفي بسبع أو ثماني ساعات، ثم بدأت تنام من ١٠– ١٢ ساعة، كان لا بد لك من أن تزيد نشاطك بنفس النسبة خلال ساعات اليقظة، وإلا زاد وزنك وترهل جسمك. ومن هنا ينبغي أن تحاول اليقظة قبل الموعد الذي تعودت عليه بنصف ساعة أو ساعة، وسوف تحس بأنك أكثر نشاطا واستعدادا لمواجهة أعباء اليوم

ويلجأ البعض للحمامات التركية كوسيلة للتخلص من البدانة، بما تستنفده من الماء الزائد بالجسم الذي يخرج عرقا يتصبب ولكن النتيجة في الغالب مؤقتة، إذ سرعان ما يعمل الجسم على تعويض المفقود منه

والفكرة الشائعة من أن الامتناع عن شرب الماء يساعد على التخلص من البدانة، فكرة لا أساس لها. فنحن سواء كنا بدينين أو كنا نشكو من النحافة، ينبغي أن نشرب كفايتنا من الماء، وإلا عرضنا أنفسنا لكثير من الاضطرابات الجثمانية. والتدليك أيضا لا يفيد الفائدة المرجوة، إن له فوائد كثيرة في بعض الحالات المرضية، ولكن الاعتماد عليه كبديل للرياضة، عند محاولة التخلص من البدانة، اعتماد خاطئ

كيف تقاوم النحافة؟

إذا كنت تشكو من النحافة الزائدة، فأنت أحد ثلاثة:

١- قد تكون من أسرة عرف معظم أفرادها بالنحافة الزائدة، أي قد تكون النحافة وراثية في العائلة. وفي هذه الحالة، لا فائدة من محاولة التخلص منها. فإذا كنت نحيفا، ولم تستطع أن تزيد وزنك بكافة الطرق سنة بعد أخرى، وكنت سليما لا تشكو مرضا، فنحافتك نحافة طبيعية، لا تقلق بسببها

٢- قد تكون نحافتك بسبب اعتلال صحتك، أو اضطراب أساسي في إحدى وظائف جسمك. فإذا كان وزنك أقل من المعتاد، وظل ينقص خلال بضعة أشهر متوالية، فالراجح أن يكون السبب راجعا إلى اضطراب وظائفي أو إلى بؤرة في مكان ما بجسمك. وفي هذه الحالة أيضا لا تضطرب، لأن الاضطراب لن يؤدي إلا إلى نقص إضافي في وزنك، وعليك في هذه الحالة أن تستشير طبيبك

الباطني، وطبيب أسنانك؛ فهما اللذان يستطيعان أن يحددا ما إذا كانت النحافة ناتجة عن تلف الأسنان أو «اللوزتين» أو بسبب نشاط ضار لغددك الدرقية أو النخامية، أو لأية بؤرة أخرى تفرغ سموما في جسمك. فإذا عرف السبب وعولج، فإنه في تسع حالات من عشرة حالات، سوف يأخذ وزنك في الزيادة على الفور

٣- قد تكون حالتك- كما هي الحال مع معظم الذين يشكون من النحافة- نتيجة إهمال التغذية والصحة عامة، فإذا قرر طبيبك أنك سليم من المرض، وكانت أسنانك سليمة، ولم تكن نحافتك وراثية، ففي وسعك أن تزيد وزنك إذا اتبعت نظاما صحيا، من حيث الغذاء والرياضة والاستجمام والنوم، يتلخص فيما يلي:

١- أكثر من الأطعمة الدهنية والنشويات مع عدم الإخلال بتوازن العناصر الغذائية في طعامك. وتناول اللحوم «المدهنة» والزبدة والجبنة والبندق والجوز، والشيكولاتة، والبطاطس، والفول السوداني، والكريمة، والسكر، والشوفان

٢- حاول أن تأكل الموز أو تشرب اللبن بين وجبات الطعام

٣- زيت السمك علاج للنحافة قديم، ولكنه مفيد إذا تناولته باستمرار أو على الأقل في موسم الشتاء

٤- إذا كانت شهيتك للطعام عادية، فلا ترغم نفسك على الإكثار من الأكل، فهذا لن يزيد وزنك، ولكنه في الغالب لن يسبب لك إلا سوء الهضم

٥- حاول أن تقلل من التدخين وشرب الشاي، فالإكثار منهما يضعف الشهية للطعام

فإذا أردت أن تتخلص من النحافة- وكنت سليما لا تشكو مرضا- تأكد أن شهيتك بخير، وكل باعتدال، مراعيا زيادة نسبة المواد الدهنية والنشوية في غذائك

والرياضة المعتدلة عنصر مهم في مقاومة النحافة، وخاصة الرياضة التي تقوي عضلات البطن، ولعل من أصعب المهام، أن تقنع شخصا مفرطا في النحافة- رجلا كان أو امرأة - أن يأخذ قسطا كافيا من الراحة، أو يأخذ الأمور ببساطة، أو يكف عن القلق ويعمد إلى الاسترخاء فالشخص النحيف يغلب أن يكون متوتر الأعصاب، لا يستطيع أن يبقى في مكانه ساكنا. فهو يجري - أو يكاد يجري - كلما هم بالمشي. وهو يحتفظ بعضلاته في أغلب الأوقات متوترة وكأنه يتوقع أن يجري إلى مكان ما في أية لحظة. ويلتهم الطعام بسرعة حتى لا «يضيع» وقتا نفيسا يمكن أن ينفق في شيء آخر. وهو دائم القلق، يخشى دائما أن لا تسير الأمور على ما يرام. إن مشكلة مثل هذا الشخص، مشكلة نفسية بحتة.

وإلى أن يسلك مسلكا مخالفا، ويتعلم كيف يستجم، وكيف يهدأ فإنه يتعذر عليه أن يزيد وزنه..

والنوم ضرورة للذين يشكون من النحافة. ينبغي أن يناموا ثماني ساعات على الأقل، وينبغي أيضا أن يشربوا الماء بوفرة. إن كثيرا من النحاف والنحيفات تبدو أجسامهم وكأنها قد جفت ولم يعد بها أثر من الماء. والدم وأنسجة الجسم جميعا إذ تحرم من الكمية المعتادة من الماء تؤخر أو تعطل وظائف الجسم؛ فشرب لترين أو ثلاثة لترات من الماء كل يوم يساعدك على زيادة وزنك

وعليك بعد هذا أن تستنشق الهواء النقي وأن تتعرض لأشعة الشمس الهادئة بقدر ما تستطيع. وإذا كنت تعاني من إمساك مزمن فبادر بمحاولة تصحيح هذا الوضع، فطالما أن جهازك الهضمي يحتفظ بفضلات في داخله، فأنت تحتفظ بسموم في جسمك تضعف الفائدة المرجوة من أية تغذية تحصل عليها

نظم حياتك: نم، واعمل، والعب، وكل في فترات منظمة بقدر المستطاع، ولا تغير برنامجك من يوم لآخر. كن صبورا، وتذكر أنه من الصعب أن تضيف إلى وزنك من أن تقلل منه، لذلك لا تتوقع المعجزات؛ فخلال الأسبوع الأول أو الأسبوعين الأولين من محاولة زيادة وزنك وإعادة بناء جسمك، يغلب أن لا تضيف إليه أوقية واحدة.

بل أنك قد تفقد كيلوجراما أو أكثر، ولكن رقم الميزان سوف يكون في جانبك بعد ذلك، إذا داومت على تنفيذ برنامجك بدقة وانتظام

أثر المكيفات!

الشاي، والقهوة، والتدخين، ما أثرها على الصحة؟ إن بعض المتزمتين يصورونها سموما تضعف الصحة وتسمم الجسم، أما الآخرون فيصورونها مفيدة للصحة وضرورية للاستمتاع بمباهج الحياة، والحقيقة تقع في مكان متوسط بين هذين الرأيين

القهوة والشاي والكاكاو

يمكن معالجة موضوعي القهوة والشاي معا، فالعامل المهم في كليهما هو «الكافيين»، ومع أن أوراق الشاي تحتوي على أكثر من ضعف نسبة الكافيين الموجودة في حبات البن، فإن الفنجان العادي من كل من المشروبين يحتوي على حبة ونصف حبة (Grain)([٢]) من الكافيين، وهي الجرعة التي توصف عادة عندما يشار باستعمال الكافيين لأغراض طبية

أما الكاكاو، فإنه يحتوي على مادة اسمها العلمي «تيوبرومين»، تشبه الكافيين في تركيبها الكيميائي وآثارها الفيسولوجية، غير أنها أقل منهما إثارة للمخ، والقيمة الغذائية للكاكاو، بغير لبن أو سكر، تافهة لا يعتد بها

([٢]) الحبة وحدة للوزن، والجرام يساوي ١٥ حبة

وقد درست آثار الكميات المختلفة من الكافيين على الجسم دراسة شاملة دقيقة، والثابت الآن أن جرعة الكافيين في فنجانين من القهوة أو الشاي تزيد في العادة سرعة الدم، وسرعة التنفس وعمقه، وتوليد الجسم للحرارة بما يتراوح بين ١٠% و٢٠%. وأثرها على الهضم ليس محددا، فهي تسبب للبعض بطء الهضم وللبعض الآخر سرعة الهضم، ولا تؤثر على عملية الهضم إطلاقا عند آخرين. ولكن من آثار الكافيين المشتركة عند الجميع زيادة إفراز البول، وإن لم يعرف بعد ما إذا كانت إثارة الكليتين المستمرة بواسطة الكافيين تسبب ضررا لهما أم لا

والكافيين عند البعض ينشط الجهاز العصبي نشاطا ملموسا؛ فيزيد القدرة على التفكير والعمل الجسمي والذهني، ولكنه يسبب للبعض الأرق والعصبية وأحيانا الصداع، ولو كان بنسبة معتدلة

وهذا الاختلاف في أثر الكافيين المباشر يلقي ضوءا على السر في الاختلاف الكبير في الآراء العلمية عن فائدة أو ضرر القهوة والشاي. على أن الراجح أن شرب الشاي والقهوة بمقادير معتدلة، ليس ضارا بالصحة. هذا باستثناء الذين لهم حساسية للكافيين، أو المصابين بأمراض عصبية، وبعض أمراض أخرى معينة، فإنهم ينبغي أن يمتنعوا عن شربها. أما الإفراط في شربها فهو ضار بغير شك

هل تمتنع عن التدخين؟

يحتوي التبغ على مادة تعرف بالنيكوتين، هي مركب زيتي لا لون له، وهي في حالة التركيز تعد من أقوى السموم المعروفة. فنقطة مركزة واحدة منه توضع على لسان خنزير، أو فوق جلد أرنب في موضع أزيل منه الشعر تكفي لأن تقتلهما. وإذا حقن شخص في وريده، بمقدار أقل من جزء من خمسين جزءا من النقطة، فإنه يسبب له نقصا في سرعة ضربات القلب، وارتفاعا في ضغط الدم، وانخفاضا في درجة حرارة الجلد، ومقدار النيكوتين الذي يمتصه الجسم من التبغ يختلف باختلاف نوعه وطريقة استعماله. فإذا سحق التبغ واستعمل سعوطا، فإن نسبة النيكوتين التي يمتصها الجسم تكون أعلى من نسبتها عند المضغ، والمضغ بدوره يسبب امتصاصا أكبر من التدخين، وتدخين الغليون «البايب» يسبب امتصاصا أكبر من تدخين السيجار، والسيجار أكبر من السيجارة. وفي حالة الدخان الرطب يكون الامتصاص أكبر منه وهو جاف

والتدخين يسبب أحيانا الصداع، والدوخة، والأرق، وسرعة استشارة الأعصاب، وقد تتأثر، بسبب الإفراط فيه، قوة الإبصار. وأحيانا يؤثر في عمل القلب والجهاز التنفسي، فيسبب ألما في منطقة القلب، وعدم انتظام في ضرباته، بل أنه قد يكون من العوامل المساعدة على «هبوط القلب» Heart Failure ويعتقد البعض أن هناك رابطة بين التدخين والذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم، وأحيانا يسبب الإفراط في

التدخين– لما يحتويه التبغ من مواد تثير الأغشية المبطنة للجهاز التنفسي– كحة مزمنة أو التهابا مزمنا في الأنف والحلق

وقد ثبت علميا أن تدخين السيدة الحامل، يزيد سرعة النبض عند الجنين. وقد وجد أن أربع أوقيات من لبن الثدي– عند أمهات يدخن ما بين ست لفافات وثماني لفافات في اليوم –تحتوي على نيكوتين يكفي لقتل ضفدع

بعد أن عرفت هذه الحقائق، هل ينبغي أن تمتنع عن التدخين إذا كنت من المدخنين؟

برغم الدراسات الكثيرة الآثار للتبغ على الإنسان والحيوان، فإننا لا نستطيع أن جوابا قاطعا عن النتائج الحقيقية للتدخين المعتدل على الصحة، ونعني بالمعتدل أربع أو خمس سجاير في اليوم، فمما لا شك فيه أن تأثر الإنسان بالتبغ يختلف اختلافا كبيرا من شخص لآخر. وهناك أمثلة لحالات اضطربت فيها ضربات القلب واستمر الاضطراب لبضعة أيام، وأحيانا لبضعة أسابيع، بسبب التدخين المعتدل. أما الإفراط في التدخين، فهو ضار بغير شك

فإذا رأيت بعد الموازنة بين «المتعة» المؤقتة التي تحصل عليها من التدخين، وبين النفقات، واحتمال تعريض صحتك للضرر، أن تستمر في التدخين، فإنني أنصح بما يلي:

- **لا تدخن أكثر من خمس سجاير في اليوم**

- لا تستنشق أو تطرد الدخان من الأنف
- ليكن تدخينك بعد الأكل مباشرة
- توقف عن التدخين لمدة شهر أو أكثر كل عام
- دع الطبيب يفحصك من حين لآخر

المشروبات الكحولية

أما المشروبات الكحولية، فهي تسمم جسمك؛ فالمقادير الكثيرة منها تشل مركزا عصبيا بعد آخر، حتى تؤدي إلى فقدان الوعي. والكميات المتوسطة منها تؤثر في قوة التفكير والقدرة على التركيز والذاكرة والحكم على الأشياء. ومن الآثار الفيسولوجية تمدد الأوعية الدموية التي ينشأ عنها احمرار الجلد والإحساس بالدفء، وهذا يصحبه عادة هبوط قليل في ضغط الدم، وزيادة في سرعة ضربات القلب

وقد لوحظ أن الالتهابات الرئوية تشيع بوجه خاص، وبدرجة خطرة، بين المفرطين في شرب الخمر. ويؤيد ذلك، الاختبارات العلمية على الأرانب، فقد ثبت أنها أكثر عرضة للإصابة بميكروبات الالتهابات الرئوية إذا حقنت بالكحول أو الأثير تحت الجلد. وشرب الخمر يؤثر تأثيرا ضارا على الجهاز العصبي، فيسبب ارتجاف اليدين واللسان، كما يسبب سرعة «النرفزة» وسرعة النسيان، وبلادة الذهن، وأحيانا يؤدي الإفراط فيه إلى الصرع. وهو يؤثر أيضا في الجهاز الهضمي، إذ يضعف الشهية للطعام – على خلاف ما يتوهم البعض – ويسبب الإمساك المزمن

وهو يسبب تغيرات واضحة في الكبد، ويؤدي إلى نوع من التصلب أو التليف، حتى لو شرب باعتدال. وقبل التليف يتضخم الكبد، وأحيانا يتورم الطحال، وتتأثر الكليتان، والقلب، والشرايين. وأحيانا يؤدي الى «هلوسة» في البصر والسمع، فيرى المدمن صورا وهمية لفئران أو ثعابيين، أو يسمع أصواتها ويتوهم أنها تزحف نحوه أو على جسمه، أو يسمع أصواتها ويتوهم أنها تزحف نحوه أو على جسمه، مما يؤدي به تدريجيا إلى الجنون

وتدل إحصاءات شركات التأمين على أن نسبة الوفيات بين «المعتدلين جدا في شرب الخمر» تزيد بنسبة ١٨% عنها بين من لا يشربون إطلاقا. والاعتدال هنا معناه زجاجة من البيرة أو كأس من الويسكي يوميا

وأغلب الذين يتورطون في علاقات جنسية تؤدي بهم إلى أمراض تنغص عليهم حياتهم، يكون تورطهم نتيجة شرب الخمر.. هذا إلى أن شرب الخمر يمنع تقدم علاج الأمراض التناسلية، وينشط العدوى الكامنة، ولعلك اقتنعت الآن بضرورة الامتناع عن الخمور أيا كان نوعها، وأيا كانت مقاديرها؛ فهي تسمم جسمك، وتعطل أكثر أجهزتك، وتبلد ذهنك. و«تقصف» عمرك، بعد أن تشقيك وتنغص عليك حياتك، وتحطم شخصيتك، بل أنها قد تذهب بعقلك

استفد من الطبيعة

إن الطبيعة تعطينا أفضل ما في الوجود بغير ثمن، فالهواء النقي، وأشعة الشمس، والماء، كل هذه الأشياء وغيرها، لا تكلفنا شيئا، ولعلنا لهذا لا ندرك قيمتها، ولو أن شخصا يشكو من أعراض واضحة لسوء التغذية، رفض أن يتناول الاطعمة المغذية التي تقدم له باستمرار، أو يكتفي بتناول لقيمات قليلة، لاتهمناه بالغباء والجنون. وبرغم ذلك، فإن كثيرين يقفون موقفا مشابها بعدم إفادتهم من أهم العناصر التي تهب الصحة والحيوية والنشاط، وهي: الهواء النقي، وأشعة الشمس، والماء

الهواء النقي

إن الهواء النقي أحد دعائم الصحة الرئيسية، والذين يعيشون ويعملون في أماكن مزدحمة لا يتجدد هواؤها، والذين يهملون الإفادة من الهواء الطلق في الحدائق العامة وعلى شواطئ البحار، أو في أعالي الجبال، سوف يجدون – إن عاجلا أو آجلا – أن أعصابهم تزداد توترا، وصدورهم تزداد ضيقا، وعقولهم تأخذ في التبلد، وأجسامهم تغدو أقل مقاومة للمرض. وبعبارة أخرى، فإنهم يسلبون أنفسهم الحق الطبيعي للصحة لأنهم ينكرون على أنفسهم نصيبا كاملا من أعظم دعائم الصحة المجانية

ولكن الاستمتاع بالهواء النقي يمكن– ككل شيء آخر– أن يساء استعماله، فالتنفس العميق للهواء النقي في الصباح مثلا، عادة طيبة.

ولكن الذي يقفز من فراشة ليفتح نافذة غرفته ويقف أمامها- مواجها جوا باردا جدا- لكي يستنشق الهواء، يغلب أن يصاب بالتهاب رئوي. وتهوية غرفة النوم بانتظام وفي كل الأوقات شيء جوهري، ولكن هذا لا يعني أن تدع تيارا باردا يكتسحها وأنت نائم، فتجنب التيارات الهوائية ضرورة بدهية

والتنفس وظيفة طبيعية تلقائية، المفروض فيها أن يكون استنشاق الهواء من الأنف، حتى تتاح الفرصة لتدفئته وتخليصه من الأتربة والمواد الغريبة العالقة به قبل دخوله إلى الرئتين، كما أن المفروض ألا يكون التنفس قصيرا جدا أو عميقا جدا «كما يعتمد البعض ذلك تطبيقا رأي مشكوك في صحته». ولو أن الجميع تنفسوا كما أرادت الطبيعة لهم أن يتنفسوا، وحرصوا على ملء رئاتهم بالهواء النقي – ما استطاعوا إلى ذلك سبيلا – لقلت نوبات الكحة والبرد والاحتقان ومتاعب الرئتين عما هي عليه الآن قلة ملموسة

ففي الأيام التي يصفو فيها الجو، اهرب من بيتك إلى أحضان الطبيعة، أنت وزوجتك وأولادك- وخاصة إذا كنت من سكان المدن المزدحمة- واقض أطول وقت ممكن مستمتعا بالهواء النقي حتى توفر لنفسك جانبا كبيرا من نفقات علاج الكحة ونوبات البرد ومضاعفاتها

أشعة الشمس

وأشعة الشمس أقوى مطهر أوجدته الطبيعة، فهي تفتك بالجراثيم والميكروبات، وقد عرف منذ زمان طويل أن لها خواصا علاجية. فالشمس عامل علاجي شاف، كما أنها عامل وقائي من المرض والضعف. ومهما عنينا بالغذاء والرياضة، وظللنا نعيش في مكان رطب، لما أمكننا أن نعيش أصحاء، لذلك ينبغي أن نحرص على أن تكون الغرف التي يقيم بها أطفالنا وأماكن مذاكرتهم ولعبهم، معرضة لأشعة الشمس تعرضا كافيا

الماء

أما الهواء، فهو من الدعامات الأولى للصحة. إنه مخفف ضروري للأطعمة التي نأكلها. وهو العامل الرئيسي للتخلص من جميع سموم الجسم خلال مسام الجلد، أو خلال الكليتين والأمعاء والرئتين. وفي الجو الحار يشرب الشخص العادي ماءً كافيا، ولكن في الجو البارد لا يشرب الناس القدر الكافي منه، على الرغم من أهميته للجسم أثناء البرد شتاء بقدر أهميته أثناء الحر صيفا

ومن المشاهدات الطبية، أن سيدة كانت كثيرة الإصابة بنوبات البرد، برغم عنايتها بغذائها بالنزهة والرياضة في الهواء الطلق. وكانت تنام ساعات كافية أثناء الليل. ومع ذلك، فقد كانت تحس بأن صحتها تتدهور بسبب نوبات البرد المتلاحقة التي كانت تصاب بها دون أن

تعرف السبب المؤدي إليها. واكتشف الطبيب المعالج أنها تقلل من شرب الماء، حتى أنها لم تكن تشربه إطلاقا في بعض الأيام؛ فنصحها بالمبادرة بشرب كوب من الماء عند اليقظة صباح كل يوم- دافئا أو باردا كيفما يروق لها- وإن تكرر ذلك بعد العشاء- وفيما بين الأكل تشرب مرتين أو ثلاث مرات أخرى. وبعد بضعة أسابيع أحست بتحسن ملموس، فقلت إصابتها بنوبات البرد، وزال عنها الإمساك المزمن التي كانت تشكو منه

ولا يعني هذا أن الماء يمنع نوبات البرد، ولكنه يساعد الجسم على التخلص من سمومه وعلى قوة مقاومته، بل وفي دفاعه ضد ميكروبات البرد

استفد إذن من الهواء النقي، وأشعة الشمس، والماء، بقدر ما تستطيع، فهذه هي «وصفة» الطبيعة للصحة، ووصفات الطبيعة لن تجد لها مثيلا

فائدة الرياضة

يستمتع البعض بصحة طيبة دون أن يمارسوا أي لون من ألوان الرياضة، أو كانوا يمارسونها نادرا جدا، ولكن الغالبية منا يشعرون بنشاط أوفر، وينامون نوما أعمق، ويشعرون ببهجة الحياة شعورا أقوى إذا مارسوا بانتظام رياضة معتدلة محببة إلى نفوسهم

وأوضح أثر للرياضة المنتظمة، تقوية العضلات وتنشيط أكثر وظائف الجسم، فضربات القلب تقوي وتزداد سرعة، والتنفس يزداد عددا وعمقا، وتوليد الحرارة وإفراز العرق يزداد

والطاقة التي تستنفدها الرياضة تستخلص من أكسدة «احتراق» العناصر الغذائية. وخاصة المواد الكربوهيدراتية والدهنية. وكنتيجة لذلك تقوى الشهية للطعام وتنشط عملية التخلص من الفضلات والسموم، كما ينشط النمو عند الأطفال. هذا إلى أن الرياضة تخفف من توتر العضلات ومن التعب الذهني

ولكن ما هو نوع الرياضة الذي يلائمك؟ وكم من الوقت ينبغي أن تقضيه في ممارسته؟ إن الطفل في مرحلة النمو، والشاب والشابة في مقتبل العمر، يجدون لذة في ممارسة الرياضات العنيفة المجهدة. إنهم يتعبون لدرجة الإرهاق، ولكنهم سرعان ما يتخلصون من أثر التعب بعد فترة راحة قصيرة، ويختلف الحال مع متوسطي العمر والمتقدمين في السن، فبالنسبة لهؤلاء، الاعتدال في الرياضة من الاهمية– بل من الضرورة– بمكان

ولكن ماذا يقصد بالاعتدال؟ إن الاختلاف في التكوين الجثماني كبير جدا بدرجة يصعب معها تحديد نوع الرياضة أو الوقت الذي يستحسن إنفاقه فيه بالنسبة لعمر معين؛ فمباراة تنس تستغرق ساعة قد تكون مفيدة جدا لشخص في الأربعين، ولكنها مضرة جدا لشخص آخر

في نفس السن. إن حد الأمان في الرياضة يتوقف على حالة القلب، والعضلات، ونوع الرياضة، ودرجة الانتظام التي تمارس بها، ولذلك فإنك إذا أردت أن تستفيد من الرياضة، وجب أن تفحص نفسك من وقت لآخر لمعرفة حالة القلب والصحة عامة. فإذا لم يكن بالجسم عيب عضوي، مارس الرياضة التي تهواها على ألا تصل إلى درجة الإرهاق في رياضتك..

وإذا شعرت بعد ممارسة الرياضة، بالحاجة إلى الاسترخاء، بعد بعض التعب، فإن هذا الأمر مرغوب فيه، ولكن التعب إلى حد الإرهاق قد سبب أضرار من الخير أن تتفاداها

إن الرياضة لا يمكن أن تشفي الأمراض العضوية، أما الأمراض التي تنشأ عن اضطراب أو كسل في وظائف أعضاء الجسم، مثل بعض حالات الإمساك والصداع والعصبية التي تتفاقم– إن لم تكن ناشئة– بسبب أعباء الحياة العصرية ومطالبها، فقد يخفف من حدتها لعب التنس. أو ركوب الخيل، أو صيد السمك، أو السباحة، وما إليها. وأفضل أنواع الرياضة في هذه الحالات ما ينشط جسمك، ويبعد في الوقت نفسه، المتاعب والهموم عن ذهنك

اعتدال القامة

وللقامة المعتدلة ارتباط وثيق بالصحة، فالكتفان المقوستان، والعمود الفقري المنحني، يلقيان عبئا إضافيا على عضلات الساقين

والظهر. والبطن البارز يسمح بارتخاء الأعضاء الداخلية، وهذا الارتخاء بدوره يؤثر في وظائفها.

وهو يعمل على سرعة الإحساس بالتعب، والتعب يساعد على عدم اعتدال القامة، وهكذا تجرى الأمور في حلقة مفرغة

لقد نجحت الدعاية التي تهدف إلى ترويج عقاقير الكلى، في ربط آلام الظهر بأمراض الكليتين في أذهان الكثيرين.

والواقع أن أمراض الكليتين قليلة الحدوث، وعندما يصاب بها المرء يندر أن تصحبها آلام في الظهر. ومن جهة أخرى، فإن آلام الظهر الشائعة يغلب أن تكون نتيجة عدم الحرص على اعتدال القامة أثناء الجلوس أو الوقوف، أو وجود عيب في إحدى القدمين أو في كلتيهما معا. والتخلص من آلام الظهر في هذه الحالة، لا يكون باستعمال عقاقير الكلى، وإنما بتصحيح السبب المباشر للألم

وقد يكون عدم اعتدال القامة نتيجة ميل وراثي، أو عادة، أو نتيجة تعب مزمن، أو عدم تمرين واستعمال عضلات الظهر والبطن والساقين استعمالا كافيا، أو لهذه الأسباب جميعا. ولتحسين هذه الحالة، تفيد الرياضة فائدة ملموسة، ولكن الاهتمام وقوة الإرادة والراحة قد تكون لها نفس الفائدة، بل إنه إذا كان التعب والإجهاد هما العملين المهمين في عدم اعتدال القامة، فإن الراحة تكون أجدى من الرياضة، ومهما يكون من سبب تقوس الظهر والكتفين، ففرص علاجهما أبان الطفولة تكون

كثيرة، وتقل تدريجيا كلما تقدم العمر، فعادات الطفل في الوقوف والجلوس والمشي وما إليها تكون في دور التكوين، وعضلاته وأربطة أنسجته تكون غضة مرنة، وعظامه لينة، والرياضة المفيدة في تحسين القامة هي التي تقوي عضلات الظهر والبطن، وإليك بعض تمارين مبسطة منها:

- ارقد على ظهرك ويداك خلف رقبتك. خذ نفسا عميقا بحيث يرتفع صدرك عاليا. ثم اطرد الهواء عن طريق جذب عضلات البطن بقوة

- اتخذ نفس الوضع مع ثني الركبتين، ورفع القدمين إلى أعلى. اجذب عضلات البطن بقوة، ثم استرح مكررا هذه العملية. ويمكن القيام بهذا التمرين وأنت واقف ويداك متماسكتان فوق رأسك

- اجلس على مقعد، بينما يكون ظهرك في وضع مستقيم، مل بجذعك– مرة بعد أخرى–للأمام، محتفظا بعمودك الفقري مستقيما. إن هذا الوضع هو الذي يجب أن تتخذه عندما تميل لتكتب أو لتقوم بأي عمل آخر وأنت جالس إلى مكتبك. وهذا التمرين يمكن أن تقوم به وأنت واقف

- قف معتدلا واضعا يديك خلف ظهرك، وذقنك معتمد على صدرك ثم ارفع ساقك إلى الأمام دون أن تثني الركبة، وبعد أن تعيدها إلى

موضعها كرر نفس الحركة مع الساق الأخرى، إن هذا التمرين يعلمك كيف تحتفظ بقامتك منتصبة بغير تقوس

- قف معتدلا، منتصب القامة، ثم ارفع نفسك برفع أصابع قدميك، وانت تمد ذراعيك إلى الأمام وإلى أعلى وكرر الحركة مرات

حافظ على قدميك

وتعب القدمين بسبب عدم ملاءمة الحذاء، يسبب أحيانا ألما في الظهر أو الرأس، كما قد يسبب سرعة التعب وسرعة «النرفزة»، لذلك احرص على أن يكون حذاؤك دائما مريحا، ومن السعة بحيث تظل أصابع القدمين فيه مستقيمة غير مضغوطة، أي يكون بينها وبين السطح العلوي فراغ

والأحذية ذات الكعوب العالية تسبب آلاما كثيرة لبعض السيدات في أقدامهن وظهورهن، إذ يضطر الجسم لبذل جهد خاص لحفظ توازنه عند استعمال هذه الأحذية أثناء المشي، هذا فضلا عن أن الاحذية ذات الكعوب العالية تؤدي أحيانا إلى تقوس الظهر، ودفع الأمعاء ومحتويات البطن إلى الخارج

إن بعض السيدات يستطيع استعمال الأحذية ذات الكعوب العالية طوال حياتهن دون ضرر أو احساس بالأم، وأخريات قد يستعملنها سنوات دون أن يحسس بشيء، ولكن يأتي وقت – يكون غالبا في

أواسط العمر أو بعده – تثور فيه القدمان ويثور الجسم على هذا الوضع غير الطبيعي، ويترجم الجسم ثورته بآلام متعددة تتخذ صورا مختلفة

والمشاهد أن السيدة التي تستعمل أحذية ذات كعوب عالية باستمرار، تصاب عضلات الجزء الخلفي من ساقيها أحيانا بشيء من الخمول والقصر نتيجة عدم الاستعمال. فإذا حاولت مثل هذه السيدة أن تستبدل هذه الأحذية بأخرى لا كعوب لها إطلاقا، ألقت جهدا شديدا على الأوتار المتصلة بكعب القدم. ولذلك ينبغي أن يكون الانتقال بالتدريج، من كعب عال إلى كعب متوسط الارتفاع، وهكذا.. على أن أكبر عيوب القدم المؤلمة، هو ما يعرف بالقدم المسطحة Flat Foot، وفي هذه الحالة «يتفلطح» التقوس الطويل الممتد من الكعب إلى إصبع القدم الكبير. ولو أخذت «بصمة» القدم المصابة بالتفلطح – أي لو وضعت هذه القدم وهي مبتلة على قطعة من الكاوتشوك الجاف مثلا – لكانت الصورة المنطبعة على الكاوتشوك تمثل مستطيلا بنفس العرض تقريبا ابتداء من الكعب حتى أطراف الأصابع، في حين أن الصورة المنطبعة للقدم العادية تكون ضيقة في الوسط، عريضة عند الكعب والأصابع

وبعض الأشخاص يولدون بهذا العيب، ولا يتألمون بسببه، إلا بعد أن يلقوا جهدا كبيرا على أقدامهم. أما الذين تتفلطح أقدامهم بسبب الأحذية غير الملائمة، أو عدم تمرين القدم تمرينا كافيا وما إلى ذلك، فإنهم يشعرون بآلام مختلفة، ويحسون بإجهاد شديد بعد مشي قليل أو

أثناء الوقوف، وأحيانا يحدث تفلطح في النصف الأمامي من القدم يسبب ألما في الأصابع الثلاثة الخارجية يمتد إلى وسط القدم. وينبغي ألا يتخذ أي أجراء لعلاج هذا العيب أو غيره من عيوب القدم قبل استشارة أخصائي

وقد وجدت القدم للمشي، ولكن استخدام السيارات في الانتقال والمصاعد للصعود إلى الأدوار العليا في المكاتب والمنازل جعل مجال المشي ونشاط القدمين يقل شيئا فشيئا، وكنتيجة لذلك، أخذت عضلات القدم تضعف وتتراخي، وبدأت تظهر المتاعب التي يشكو منها الرجل العصري والسيدة العصرية. وأفضل طريقة لتفادي هذه المتاعب الحرص على المشي وقتا – ولو يسيرا – كل يوم، مع الحرص على استخدام أحذية صحية مريحة

الراحة والاسترخاء

وإذا كانت الرياضة المعتدلة المناسبة من مقومات الصحة، فإن الراحة الجثمانية والذهنية في الوقت المناسب وبالقدر المناسب، من أهم العوامل لاسترداد النشاط ومقومة الأمراض

إن الإحساس بالتعب هو في الواقع إحساس بالألم نتيجة تأثير مواد معينة على المراكز العصبية في المخ. وهذه المواد السامة قد تتكون في العضلات كنتيجة ثانوية لأكسدة العناصر الغذائية حتى تتولد الطاقة اللازمة لمواجهة النشاط الجسمي. وقد تكون وليدة بؤرة أو مرض

بالجسم، وقد تمتص هذه السموم من الجهاز الهضمي أو الجهاز التنفسي

ومهما يكن مصدرها، فإنها تتسرب إلى الدم وتدور معه في جميع أجزاء الجسم مسببة الإحساس بالتعب، كإنذار وقائي يهدف إلى وقف النشاط العضلي أو الذهني قبل أن تنهار هذه العضلات أو كنذير بأن ثمة مرضا بالجسم يحتاج إلى علاج..

وعلى الرغم من اهتمام أكثر العائلات بالتغذية والسكن والملبس وإتخام الأطفال بالمقويات والفيتامينات، فإنه قل من يهتم بمقاومة التعب والإجهاد، أو يحرص على تكوين رصيد من الصحة عن طريق الراحة والنزهة في أيام العطلة وشهور الأجازة في الصيف

راجع نفسك... كيف كانت صحتك وصحة عائلتك خلال أشهر الشتاء الماضي. هل كنت أنت وأولادك ضحية لنوبات متكررة من البرد والكحة والتعب والهزال؟ إن مثل هذه النوبات لا يمكن الوقاية منها في شهر ديسمبر أو مارس، ولكن تستطيع أن تقي نفسك عواقبها لو عنيت بنزهة أولادك واستمتعت معهم بما يقدمه لك الصيف من فرص للراحة وتجديد النشاط. فالصيف – إذا استغل استغلالا حكيما – هو أفضل مقو لك ولأولادك، يدوم أثره طوال العام

فالإنسان بحكم تكوينه يحتاج إلى شهور الصيف المشمسة لتكوين رصيد من الصحة ييسر له استئناف النشاط خلال الفصول التالية التي

تستلزم منه ومن بنيه نشاطا مضاعفا مجهدا، كما تواجهه بعدد من الأمراض التي تستلزم قوة مقاومة غير يسيرة

والإنعاش النفسي الذي يهيئه لنا الصيف من الأهمية بمكان فهو فصل المرح والاجتماع بالأصدقاء والأحباء، إذ يأخذ معظم الناس أجازتهم في هذا الوقت، ويذهبون جماعات إلى الشاطئ أو إلى أعالي الجبال أو إلى البحيرات والأماكن الخلوية الأخرى

وفي شهور الصيف يبطؤ نشاطنا، وتأخذ حيويتنا في الفتور، فيحفزنا ذلك كما تحفزنا الظروف المحيطة بنا إلى النظر إلى الحياة، وغليان النفوس، ودوران الرؤوس، وما إليها من عوامل تأتي في رأس قائمة مسببات اضطرابات القلب والمعدة والغدد وكثير من أمراض الحساسية الشائعة

والأجازات هدفها الأول أن تجعلنا نحس بالراحة والنشاط، لا أن تسبب لنا التعب والإجهاد، نتيجة قلة النوم، أو الإسراف في السباحة، أو الرياضة، أو المشي. والأطفال خاصة ينبغي أن يعودوا إلى البيت مرحين فرحين لا مجهدين متعبين. فإذا كان عملك ذهنيا، ولا يستلزم منك بذل أي مجهود جثماني طوال العام، فلا تسرف في المشي أو السباحة، ولا تشترك في رحلات مجهدة بمجرد وصولك إلى المصيف، وإنما نظم أجازتك بحيث تهيئ لنفسك ولجميع أفراد أسرتك أكبر الفرص

للاسترخاء والراحة والرياضة المعتدلة والإفادة من أشعة الشمس والهواء الطلق النقي

ومن المفيد جدا أن تعود نفسك في غير أيام الأجازات على الاسترخاء المنتظم، فهو من أهم عوامل المحافظة على الصحة والحيوية خلال سنين طويلة من الحياة المجهدة النافعة. اقض وقتا على مقعد مريح وعيناك مغلقتان وعقلك ساكن هادئ لا يفكر في شيء، وكل عضلة من عضلاتك مسترخية استرخاءً تاما. ولعلك لا تستطيع ذلك في أول الأمر أكثر من دقائق معدودة، ولكنك ينبغي أن تزيد هذه المدة الى نحو خمس عشرة دقيقة، مرة أو مرتين كل يوم

أمراض الحساسية

ترجع نسبة غير قليلة من الأمراض الشائعة اليوم إلى «الحساسية»، حتى لقد أصبحت «الحساسية» كلمة تتردد على ألسنة كثيرين وكثيرات ممن يترددون على عيادات أطباء الأمراض الجلدية، وأطباء الأنف والحنجرة، وأطباء الأمراض الباطنية، ففضلا عن أمراض الحساسية المعروفة: الإكزيما، الرمد الربيعي، الربو، حمى القش، فإن قائمة أخرى من الأمراض– آخذة في الزيادة– من المعتقد أنها أصلا وليدة الحساسية، منها: الصداع الشقيقي، تقلص القولون، التهابات الجيوب الأنفية... الخ

وهناك عدد كبير من الناس تظهر عليهم- برغم ما يبدو عليهم من صحة- أعراض الحساسية من حين لآخر: نوبات عطس مفاجئة، أو إصابات جلدية لا يعرف سببها، أو نوبات إسهال لا يمكن تفسيرها. أو كحة مزمنة، أو إفرازات مستمرة من الأنف. فماذا يجعل المرء مصابا بـ «الحساسية» أو- كما اصطلح المجمع اللغوي على تسميته- «الحساسية»؟ هل يولد بهذا الداء؟ وهل هو وراثي؟ وهل الإصابة آخذة في الزيادة؟ وما هو الدور الذي تلعبه النواحي العاطفية في إظهاره؟ وهل من وسيلة لتفاديه أو مقاومته؟

من المؤكد الآن أن المرء لا يود حساسا، فالطفل لا تبدو عليه أعراضها عندما يتعرض – لأول مرة – لشيء يمكن أن يثيرها وإنما تظهر عليه الأعراض، فيأخذ في العطس أو حك الجلد، أو فرك العينين وغير ذلك، بعد أن يتمكن منه أثر الشيء المثير، وهذه هي الطريقة التي يتمكن بها هذا الأثر ويزمن..

ان أجسامنا مزودة بعدد من الحواجز، مثل الجلد، والغشاء المخاطي المبطن للأنف والأمعاء. والغرض من هذه الحواجز أن تحول دون دخول المواد غير المرغوب فيها، إلى مجرى الدم عن طريق الشعيرات الدموية العديدة المجاورة. وهذه الحواجز تؤدي مهمتها – بوجه عام –على أكمل وجه. ولكن يحدث أحيانا أن تتسرب أجسام غريبة إلى الدم. وهذا التسرب يحدث عند الأصحاء، كما يحدث عند المصابين بالحساسية. وفي الحالتين، يجند الجسم قواه لمحاربة هذه

المواد حالما تمتزج بالدم. ولكنها في الحالة الأولى لا يمكن أن تجد لها مقاما، إذ سرعان ما يتلاشى أثرها دون أن تسبب ضررا. أما عند «التحساس» أو الحساس فإن المعركة تتجه اتجاها آخر. صحيح أن الجسم في أول الأمر يكسب المعركة، ولكنه خلال الأيام أو الأسابيع التالية يتغير الوضع، فهذه المواد الغريبة تكون لنفسها – بطريقة لم تفهم بوضوح بعد – حواجز وقائية. فإذا تركزت هذه المواد في أنسجة معينة من الجسم أصبحت الخلايا حساسة بدرجة أن أي اتصال جديد بالمادة المثيرة، ويطلق عليها طبيا اسم «انتيجن» Antigen يسبب ما يشبه الانفجار

فإذا كان ذلك في أنسجة الرئتين، أصيب المرء بنوبة ربو، وإذا كان في موضع ما في الجلد، ظهرت أعراض بعض أنواع الإكزيما، وإذا كان في الغشاء المبطن للأمعاء حدث قيء أو مغص، أو كان في الغشاء المخاطي للأنف، والعينين، ظهرت أعراض «حمى القش»، وهكذا

ومن هنا، نتبين لماذا تعجل بنوبات الحساسية، أشياء يأكلها المرء، أو يلمسها، أو يتنفسها مع الهواء الداخل إلى رئتيه. فمن الأطعمة التي تعد من مثيرات الحساسية: البيض (إلا إذا وضع في ماء مغلي نحو ثلاثين دقيقة) واللبن (إلا إذا كان محفوظا في علب وسبق أن تعرض لحرارة شديدة) والسمك وغيره من الكائنات البحرية، والشكولاتة، والفراولة وما إليها.

ومن العقاقير المثيرة للحساسية عند البعض: الأسبرين، والكينين، والسلفا، وقاتلات الميكروب وغيرها. ومن المواد التي تثير عن طريق التنفس، لقاح الزهور والأتربة وغبار القطن وروائح القطط وما إليها.

وقد أوضحنا أن المفروض أن أول مساس لهذه المواد بأنسجة الجسم، لا يحدث أعراضا مرضية. ولكن دلت المشاهدات على أن بعض الأطفال الرضع يصابون بأعراض الحساسية حالما يعطون ملعقة من عصير برتقال أو قطعة من بيضة، مما لم يجد الباحثون له تفسيرا، إلى أن اكتشف أن الأجنة يمكن أن تتأثر بأطعمة تسرف الأم في تناولها، كأن تتعاطى يوميا أربع أو خمس بيضات– وخاصة إذا كانت نيئة أو نصف مسلوقة– أو تشرب لترين من اللبن، أو تأكل نصف أقة من البندق، وما شابه ذلك

وهذه عشرة نصائح للأمهات، تفيد مراعاتها في تجنب إصابة أولادهن بالحساسية:

١– ينبغي أن تراعي الأم أثناء الحمل تنويع الطعام الذي تتناوله، وألا تسرف في تناول ألوان معينة مهما كانت صحية ومغذية، فإذا وجدت ميلا شديدا لأنواع محدودة، فلتأكلها بعد أن توضع على النار مدة طويلة (لا تقل عن ثلاثين دقيقة) ففي هذه الحالة يقل احتمال تسرب جزيئاتها من خلال الحواجز الطبيعية للجسم إلى

مجرى الدم، كما أنها تغدو سهلة التحول بواسطة العصير الهضمي إلى مواد لا تثير الحساسية

٢- لا تبكري في إعطاء الطفل أطعمة خارجية قبل السن المحددة لكل لون من ألوان الطعام. واحرصي عند إعطائه طعاما جديدا أن يكون مطهوا جيدا، وقدميه له في كميات صغيرة وفي فترات منتظمة. ولا ترغميه على تناوله مهما بدا لك أنه صحي ومفيد

٣- عند بدء إعطاء الطفل أطعمة خارجية، ابدئي بنوع واحد في المرة الواحدة. وباعدي بين كل نوع وآخر، حتى إذا ظهرت أعراض الحساسية، أمكن معرفة النوع المثير لحساسيته بسهولة

٤- حاولي أن يكون أثاث الغرفة التي ينام فيها الطفل بسيطا، وليس بها وسادات بداخلها ريش، أو لعب محشوة بالقطن وجنبيه استنشاق الأتربة أثناء تنظيف الغرف أو تنظيف السجاجيد

٥- يكون الطفل أكثر عرضة للإصابة بالحساسية بعد نوبات الإسهال الشديدة، أو الاضطرابات المعدية، وأثناء دور النقاهة. لذلك احرصي على إعطائه خلال هذه الفترات طعاما تام النضج (وضع على النار مدة كافية) وتجنبي إعطاءه ألوانا جديدة من الطعام خلال هذه الفترات. واحترسي من إعطائه كميات كبيرة أثناءها من عصير الفاكهة الطازج أو البيض أو الحلوى التي تحتوي على نسبة كبيرة من البيض

٦- بعض المواد والسوائل القاتلة للحشرات تحتوي على مادة تعرف باسم «بيرثوم» PYRETHRUM اتضح أنها من المثيرات القوية للحساسية، لذلك ينبغي تجنب استعمالها

٧- لا تستعملي قاتلات الميكروب لعلاج الطفل بدون استشارة الطبيب، فقد اتضح أن هذه العقاقير عندما تعطى عن طريق الفم – إذا تيسر ذلك – يكون احتمال إثارتها للحساسية أقل مما لو أعطيت حقنا

٨- راقبي الأعراض الأولى للحساسية عند الطفل وبادري بعلاجها. إن أعراض «الحساسية» تتشابه كثيرا مع أعراض بعض الأمراض الأخرى. والأم الحكيمة ينغي ألا تتشكك بمجرد إصابة ابنها باحمرار في فخذيه، أو بقع حمراء في جلده، أو نوبة عطس مفاجئة، أو كحة، أو إسهال، أو مغص، أو اضطراب معدي، في أنه مصاب بالحساسية. ولكن إذا تكررت بعض هذه الأعراض– أو تكررت جميعا وخاصة إذا لم تكن مصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة– ينبغي أن تستشيري الطبيب

٩- لا داعي للقلق إذا اتضح أن هذه الأعراض نتيجة «الحساسية» بالفعل، ففي حالات كثيرة تزول هذه الأعراض من تلقاء نفسها مع تقدم الطفل في السن. هذا إلى أن تفادي المثيرات – إذا عرفت – يحول دون ظهور النوبات. وعند الطبيب الآن من وسائل ما

يمكنه من معرفة هذه المثيرات، وعلاج الحساسية في مراحل الطفولة بحيث لا تتطور ولا تزمن

١٠- على الرغم من أن الحساسية اضطراب عضوي، فإن الاضطرابات النفسية والعاطفية من العوامل المهيئة- بل المعجلة- لها. ولذلك، فإنه من المهم لوقاية الطفل من النوبات، مراعاة الجوانب النفسية، وتهيئة الجو الملائم لنمو الطفل نموا عاطفيا سليما

منافذ العدوى

معظم الإصابات التي يتعرض لها المرء تدخل ميكروباتها الجسم عن طريق الأنف أو الفم؛ فالبرد العادي، والأنفلونزا، والتهاب اللوزتين، والالتهاب الرئوي، والحمى القرمزية، والدفتريا، وشلل الأطفال، إلى آخر قائمة الأمراض الطويلة، تجد طريقها إلى الجسم من هذين المنفذين. ولسنا في حاجة إلى بيان أهمية تكرار غسيل اليدين، وخاصة عند الأطفال، وتعويدهم تجنب وضع الأصابع في الفم، واستعمال أكواب خاصة للشرب، وعدم التعرض للمصابين بهذه الأمراض، وما إلى ذلك من قواعد صحية تعد من الدعائم الأولى لمقاومة المرض وتفاديه

الأنف

والأنف هو المنفذ الطبيعي لدخول الهواء إلى الرئتين ولكن البعض- وخاصة الأطفال -يتنفسون مرغمين من أفواههم، بسبب التهاب في الجيوب الأنفية، أو الزوائد الأنفية، أو وجود لحمية بالأنف، أو

الإصابة المتكررة بنوبات البرد نتيجة «الحساسية»، أو لعيب خلقي في الحاجز الأنفي

والجيوب الأنفية فجوات في عظام الوجه تتصل بفتحتي الأنف عن طريق فتحات صغيرة. وهي تبطن بغشاء يعتبر امتدادا للغشاء المخاطي للأنف، ويحدث أحيانا حينما تستمر نوبة برد حادة لبضعة أيام دون تحسن ملموس، أن يمتد الالتهاب إلى الأغشية المبطنة للجيوب، وخاصة الجيوب السفلية التي لا يسهل تصفية الإفرازات منها..

ومن العوامل المهيئة لالتهاب الجيوب الأنفية، تنظيف الأنف بعنف، والحساسية، والسباحة عندما يكون الأنف تحت الماء، وقطرات الأنف ومطهراتها أثناء نوبات البرد الحادة

والتهاب الجيوب الأنفية يزول في كثير من الحالات، بتحسين الحالة الصحية العامة، وما يتبعها من زيادة قوة مقاومة الجسم، ونشاط القوى الطبيعية للإصلاح، أو بالاستعانة ببعض الوسائل البسيطة مثل التدفئة، أو استنشاق البخار، أو الراحة. على أن النوبة قد تشتد في بعض الحالات بحيث يتجمع الصديد داخل الجيب ويصحب الحالة ألم وصداع، وأحيانا ارتفاع في درجة الحرارة، وآلام في جميع أجزاء الجسم، وكذلك الإصابة بكحة مزمنة، وبسرعة الإحساس بالتعب. وأحيانا تنتقل العدوى عن طريق الدم من الجيوب الأنفية إلى أجزاء أخرى في الجسم مثل المفاصل أو الكليتين أو القلب أو المخ..

ومن هنا تتبين أهمية التأكد من سلامة الجيوب الأنفية، والمبادرة بعلاجها في حالة الاشتباه فيها، تفاديا لكثير من الأمراض والاضطرابات التي لا تفيد العقاقير في شفائها، طالما ظل السبب بدون علاج..

والحاجز الأنفي حاجز يفصل بين فتحتي الأنف، وهو من الناحية النظرية ينبغي أن يكون مستقيما، ولكنه يندر أن يكون كذلك. ومع أن معظم تشويهات الحاجز الأنفي لا أثر لها إطلاقا – أو أن أثرها ضئيل – غير أنها قد تكون في وضع يهيئ لسرعة الإصابة بالبرد، وتكرار التهاب الجيوب الأنفية، وفي هذه الحالة يمكن تعديل الحاجز بجراحة بسيطة

متى تستأصل اللوزتان؟

يعتقد كثيرون أن للوزتين وظيفة وقائية من نوع ما، ولكنه لم يكن الدليل على ذلك. واللوزتان تكونان عادة كبيرتي الحجم في مرحلة الطفولة ثم يأخذ حجمهما في النقصان مع التقدم في السن وثمة ثلاث حالات يستحسن استئصال اللوزتين فيها:

١– تكرار الإصابة الحادة في اللوزتين

٢– تضخم اللوزتين إلى الحد الذي تسببان فيه انسداد الأنف وقناة ستاكيوس

٣– إذا كانت اللوزتان متقيحتين وتعتبران بؤرة عدوى في الجسم

واستئصال اللوزتين ليس جراحة خطرة، إذا اتخذت الاحتياطات اللازمة عند إجرائها، على أنه ينبغي ألا يتوقع الآباء الأمهات المعجزات بعد استئصالها، فهي تستأصل في أحيان كثيرة بغير مبرر كاف، ولكن استئصالها يكون احتياطا لا مفر منه

قوة السمع

بعض أنواع الصمم يمهد له قبل ولادة الطفل، وبعضها يظهر في مراحل العمر الأولى، والبعض الآخر يظهر مع التقدم في العمر. على أن معظم أنواع الصمم، وثقل السمع، يرجع إلى التهابات في الأذن الوسطى، أو عائق يحول دون التنفس الطبيعي من الفم، أو بؤرة في الجيوب الأنفية أو اللوزتين، أو الأسنان، أو المرارة، أو في أي عضو آخر من أعضاء الجسم، أو إلى السموم التي تفرزها فيروسات الحمى القرمزية أو الدفتريا أو الزهري، أو إلى تراكم الصمغ في قناة الأذن الخارجية، أو إلى بعض الأمراض الناشئة من سوء التغذية أو اضطرابات الغدد

أما التهابات الأذن الوسطى، فإنها تنشأ عن عدوى تصل من الحلق عن طريق «قناة ستاكيوس». وعند الأطفال تكون هذه القناة أكثر استقامة وسعة منها عند البالغين. ولذلك فإن العدوى تنتقل بسهولة إلى الأطفال. والتهاب الأذن الوسطى مهما كان حادا – ولو كانت طبلة الأذن مفتوحة – لا يسبب ضعفا في السمع ما لم تتكرر نوباته..

ومضاعفات الدمامل التي تظهر بداخل الأذن يمكن – إلى حد كبير– تفاديها إذا هيئت للحالة العناية اللازمة. والذي يحدث أحيانا، أن يهتم الوالدان بأن الطفل طالما كانت إفرازاتها كثيرة، فإذا جفت هذه الإفرازات، تصورا أن الحالة قد انتهت، وأهملا الاهتمام بها فتتفاقم الحالة وتظهر آثارها بعد حين في صورة قد يعز معها العلاج. والسمع إذا فقد استحال في أغلب الحالات استعادته

وتفادي عدوى الأذن يتوقف إلى حد كبير على تفادي عدوى الأنف والحلق، وسرعة علاجها إذا أصابتها أو أصابت الجسم عدوى. ويتوقف كذلك على استئصال اللوزتين المريضتين والزوائد الأنفية، وتفادي تنظيف الأنف بعنف، فذلك يؤدي لمتاعب في الأذن قد تسبب ضعف السمع.

أما الصمم الذي قد ينشأ من الحميات أو الإصابة بالزهري فيمكن تفاديه بالعناية الطبية اللازمة.. أما صمغ الأذن إذا تراكم وتجمد – كما يحدث أحيانا – بحيث يغطي طبلة الاذن ويؤثر على السمع، فيمكن إزالته بغسيل الأذن – بلطف – بماء دافئ. فإذا لم يفد هذا، ينبغي استشارة الطبيب. ويجب مراعاة عدم استعمال أدوات صلبة لتنظيف الأذن، فهي تؤذيها وتتسبب في نقل العدوى إليها

والسباحة والغوص في الماء لا ضرر منهما على السمع إذا كانت طبلة الأذن سليمة، واتخذت الاحتياطات اللازمة، بحيث لا يقوم المرء

بالسباحة مثلا وهو مصاب بنوبة برد أو عدوى في أذنه، أو بعد إجراء جراحة في أذنه، دون الحرص على منع الماء من الوصول إلى أذنه الوسطى

تسوس الأسنان

وثمة علاقة وطيدة بين سلامة الأسنان وبين الصحة عامة، والتسوس من العوامل الأولى الشائعة التي تسبب فساد الأسنان. وقد أجريت دراسات واسعة النطاق لمعرفة أسبابه، دلت على أنه لا يرجع إلى سبب واحد، وإنما إلى عدة أسباب متشابكة، منها: الغذاء، الوراثة، إفرازات الغدد الداخلية، العوامل الآلية، العناية بنظافة الفم

ومما لا شك فيه أن أسس سلامة الأسنان ينبغي أن تهيأ منذ السنوات الأولى من العمر، بل ينبغي أن تهيأ أثناء فترة الحمل، فغذاء الحامل يلعب دورا في سلامة أسنان الطفل بعد ولادته، وقد دلت البحوث الأخيرة على أنه لا يوجد عنصر غذائي واحد يمكن أن يعزى إلى نقصه سرعة تسوس الأسنان، فقد كان يظن أن الكالسيوم وفيتامين «د» الذي ينظم الإفادة من المعادن في الجسم، هما العاملان الأكثر أهمية في هذه الناحية، ولكن اتضح أخيرا أن عنصر الفوسفور لا يقل أهمية عن الكالسيوم، إن لم يزد عنه لضمان سلامة الأسنان..

واللبن والسمك، وبعض أنواع الخضر، غنية بالكالسيوم والفوسفور في وقت واحد. أما فيتامين «د» فإنه يكاد ينعدم في الأغذية الطبيعية

خلال فصل الشتاء، ولكنه يسهل الحصول عليه من زيت كبد الحوت والفيتامينات الصناعية. ولذلك من المستحسن للمحافظة على أسنان الأطفال الحرص على تنويع الأطعمة التي تقدم لهم، وأن يراعى أنهم يتناولون قدرا كافيا من اللبن وعصير البرتقال والفاكهة الطازجة، ولا بأس من مساعدتهم بفيتامين «د» أو بزيت السمك. هذا فضلا عن اهتمام الأم بغذائها أثناء الحمل والرضاعة

ولما كان التسوس نتيجة مفعول الأحماض، التي ينتجها تحلل الاطعمة– بواسطة البكتريا –على ميناء الأسنان، ثم على الطبقة الرخوة الداخلية، ولأن مقدار التحلل وتكوين الحامض يكونان بنسبة أكبر كلما كثرت فضلات الطعام المتبقية في الفم، فإن نظافة الأسنان تعد من العوامل المهمة لسلامتها.

ويقول الأخصائيون أن هناك عوامل أخرى تلعب دورا في سلامة الأسنان، بدليل ما يشاهدونه من أسنان سليمة لا تصاب بالتسوس إطلاقا عند أناس يشكون من سوء التغذية، ولا يبدون أي اهتمام بنظافة أفواههم وأسنانهم. بينما توجد حالات أخرى يكثر فيها التسوس عند أشخاص لا يشك في عنايتهم بالتغذية، ونظافة أفواههم وأسنانهم. والمرجح أن أهم العوامل الأخرى، هي الوراثة وغدد الإفرازات الداخلية

وتصل أحيانا انواع من البكتريا الضارة إلى جذور الأسنان، مكونة في أول الأمر التهابا بسيطا في المنطقة العظيمة التي «يبيت» فيها

الضرس. وما لم يتكون خراج يجد منفذا إلى السطح العلوي، فإن هذه العدوى تظل دفينة غير ملحوظة، فتتسرب السموم وأحيانا البكتريا نفسها إلى الدم فينقلها إلى جميع أجزاء الجسم مسببة آلاما مختلفة، والتهابات في المفاصل والكليتين وصمامات القلب. وأحيانا إذا كان الالتهاب في جذور ضرس في الفك العلوي، فإنه قد يسبب نوعا من التهاب الجيوب الأنفية يعد من أشد الأنواع إيلاما. والعلاج الوحيد لمثل هذه الحالات بعد اكتشافها خلع الضرس الذي يخفي البؤرة المتقيحة

أما اللثة، فإنها قد تصاب بالتهاب حاد، فتتورم ويصبح لونها داكنا وتنزف دما لأقل ضغط. وقد يكون هذا الالتهاب نتيجة نقص في التغذية، أو إثارة آلية، أو عدوى من بكتريا. ويبدو أن فيتامين (C) أكثر أنواع الفيتامينات اتصالا بسلامة اللثة. وقد لوحظ أن الاهتمام بتناول كوب من عصير البرتقال، أو ما يعادل عصير ليمونة واحدة يوميا، يشفي بعض هذه الحالات من الالتهاب. أما الإثارة الآلية، فقد تكون نتيجة استعمال خاطئ لفرشة الأسنان، أو تراكم الرواسب الجيرية على الأسنان عند موضع اتصالها باللثة

ولا شك في أن تدليك اللثة، وتدريب الأسنان بمضغ الأجسام الصلبة، يساعدان على أن تكون الدورة الدموية منتظمة والفم سليما. ولذلك فإنه ينبغي عدم الإكثار من استعمال أحد جانبي الفم وترك الجانب الآخر بغير استعمال لحاجة ضرس فيه إلى إصلاح أو حشو أو لأي سبب آخر

وإذا كان التهاب اللثة مصحوبا بصديد، عرفت الحالة طبيا باسم «بيوريا» وليس ثمة غسيل للفم أو معجون أو مسحوق للأسنان يمكن أن يشفيها، ولذلك يلزم المبادرة بعلاجها عند أخصائي

وأحيانا تنبعث من الفم رائحة كريهة، وهذه قد تكون نتيجة تسوس في الأسنان، أو نتيجة تحلل فضلات الطعام بين الأسنان، أو من احتقان بالأنف أو الجيوب الأنفية أو من تقيحات باللوزتين، أو من مواد طيارة تنبعث من الدم أثناء مروره بالرئتين، ولتفادي هذه الرائحة، ينبغي معرفة سببها والعمل على إزالته. وفي حالة انبعاثها من الدم مع الهواء الخارج من الرئتين، يفيد جدا الإقلال من تناول المواد الدهنية

حافظ على بصرك

لا تستطيع العين البشرية أن تقاوم طويلا إذا أسيء استعمالها، ولكنك إذا كنت تتوقع منها خدمة ممتازة يوما بعد آخر، وسنة بعد أخرى، ينبغي أن توليها الكثير من العناية. فإذا كنت تستخدمها أغلب الأوقات في الرؤية القريبة، يجب أن تريحها من حين لآخر بالنظر إلى شيء بعيد..

والعين تكون عرضة لسرعة الإجهاد والتعب أثناء المرض، وفي دور النقاهة، ولذلك ينبغي أن تريحها خلال هذه الفترات. وهي إلى ذلك تحتاج إلى وقاية عند إصابة الجسم بأمراض معدية وخاصة الحصبة

وعادة القراءة في الفراش باستمرار تسبب إجهاد العينين، لأن الكتاب أو المجلة أو الجريدة، لا تكون في الوضع المناسب المريح للعين، كما أن الإضاءة لا يكون وضعها مناسبا، ويغلب ألا تكون كافية. وكذلك القراءة على ضوء مهتز أو في قطار متحرك. فالضوء الوفير الثابت، الموضوع في مكان مناسب أمر جوهري لراحة العينين وعدم إجهادهما عند الاستعمال..

وحين تظهر أعراض إجهاد العينين أو اضطراب الرؤية ينبغي استشارة أخصائي. على أنه من المهم أن تدرك أن حالة العينين ترتبط ارتباطا وثيقا بحالة الصحة عامة، ولذلك فإن اضطراب البصر قد يكون وليد مرض معين بالجسم، وقد يتفاقم ويزيد بسبب ضعف الصحة، كما أن إجهاد العينين قد يسبب أعراضا مرضية، في أجزاء بعيدة من الجسم، لم تكن تخطر على بال، وثمة حقيقتان ينبغي أن يفطن إليهما القارئ

أولا: لقد تقدم الطب تقدما كبيرا في سبيلل التغلب على عيوب البصر وأمراض العين، حتى أن كثيرا من الحالات التي كان ينظر إليها على أنها حالات ميئوس منها– منذ عشرين عاما –أصبحت تعالج الآن بنجاح كبير، لذلك فإنه لا داعي للقلق والخوف عند اضطراب البصر لسبب أو لآخر

ثانيا: استشارة الطبيب في الوقت المناسب عن متاعب عيني طفلك يعد كسبا لنصف المعركة× فمن نواحي تقدم الطب في هذا

المجال، استعمال قاتلات الميكروب – وخاصة البنسلين – في علاج الأمراض السرية لدى الأمهات بنجاح قبل أن تؤذي هذه الأمراض عيني الجنين قبل ولادته، واستعمال عقاقير الأرماد المختلفة، والتقدم الجراحي في علاج الكتاراكت وغيرها من العيوب البصرية

هذا هو الجانب المضيء من الصورة، ويمكن أن يكون أكثر إشراقا إذا قام الآباء الأمهات بواجبهم في العناية بعيون أبنائهم، وبعيونهم هم أنفسهم

إن الكثيرين يعلمون أن البصر لا يكون كامل النمو عند الولادة، ولكن قليلين يعلمون أنه يستمر في التقدم والنمو حتى سن السابعة أو الثامنة. وهذا يعني أنه إذا كان طفلك – وهو في الرابعة من عمره مثلا – يشكو من عيب يضعف قدرته على الرؤية. فإن النمو العادي لنظره قد يضطرب اضطرابا شديدا ما لم يعن بعلاج هذا العيب

ولكن ما هي الأعراض التي تشير إلى وجود عيب بالبصر يستلزم استشارة الطبيب؟

إن عيني الطفل الصغير قد تعملان في اتجاهين مضادين – كما لو كان مخمورا – أو يبدو كأنه «أحول» بعض الشيء. وهذا عادي جدا حتى الشهر السادس أو الثامن. ولكن بعد هذه السن ينبغي أن تعمل العينان معا عندما ينظر إلى شيء متحرك. فإذا تبينت أن إحدى عينيه، أو عينيه معا – بعد هذه السن – تتحركان في غير انسجام، وجب عرضه

على أخصائي، وليس صحيحا –كما يظن البعض – أن «الحول» يشفي من تلقاء نفسه مع تقدم السن. إنه يمكن أحيانا تصحيحه باستعمال النظارات وعمل تمرينات يصفها لك الطبيب. ولكن إذا لم يؤد ذلك إلى تحسن مطرد خلال سنة، وجب إجراء جراحة. ولا داعي للخوف من هذه الجراحة، فهي لا يمكن أن تؤذي العين

وإذا لاحظت أن ابنك لا يستطيع أن يميز الأشياء البعيدة، أو أنه يشكو كثيرا من آلام في الرأس، أو يشكو من أن عينيه تؤلمانه أو يحس فيهما بحرقان، أو لا يرى جيدا ينبغي أن تعرضه على أخصائي لفحصه. ولعل من المستحسن دائما أن يفحص أحد الأخصائيين عيني الطفل عند أول التحاقه بالمدرسة، على الرغم من نجاحه في الكشف الطبي ورؤيته العلامات جيدا عند اختبار قوة بصره، فهذه العلامات لا تروي قصة جميع العيوب التي يشكو منها طفلك..

وليس صحيحا ما يقال أن استعمال الطفل للنظارات وهو صغير يزيد حاجته واعتماده عليها. بل العكس هو الصحيح، فإن استعمال النظارات دائما في مرحلة الطفولة قد يعني استغناءه عنها كلية بعد سنوات. فالنظارة المناسبة تسهل له الرؤية، وبذلك تهيئ الطريق لنمو بصره نموا عاديا بحيث لا يعوقه عائق. وسوف يخبرك الطبيب الذي يقوم بعمل النظارة عن المدة التي يلزم استعمال النظارة خلالها، ولا ريب أن التغذية الطيبة المنوعة تساعد كثيرا على الاحتفاظ بسلامة البصر وتفادي أنواع العدوى المختلفة التي تصيب العينين؛ فالإكثار من الحلوى – مثلا

– قد يجعل طفلك أكثر عرضة للإصابة بعدوى دمامل العين. والأنيميا تسبب سهولة الإصابة بدمامل العين كما تسبب سرعة إجهادها..

ومن العوامل المهمة التي تساعد على سلامة عيني الطفل تعويده الجلوس إلى مكتبه جلسة صحية مريحة أثناء الكتابة أو القراءة أو الرسم، ومنعه من القيام بها وهو مستلق على بطنه، أو في الفراش، أو في ضوء غير كاف، وتعويده عدم حك عينيه بيده، وأن يحتفظ بيديه وأظافره دائما نظيفة، وأن يستعمل «فوطة» للوجه خاصة به، وما الى ذلك من الاحتياطات الصحية

الوقاية بالتطعيم

الرياضة، والهواء النقي، والطعام الجيد النوع، والراحة، تزيد مقاومة الجسم للمرض، وهي ضرورية للمحافظة على الصحة، ولكنها لا تقي الجسم من الأمراض المعدية التي تنتقل بسهولة وسرعة من شخص لآخر؛ فالبطل الرياضي في عنفوان صحته، لا تقل فرص انتقال عدوى الجدري أو الحمى القرمزية أو الحصبة وغيرها من الأمراض المعدية إليه عن صديق له يقضي معظم أوقاته جالسا إلى مكتبه، إذا لم يتخذ الإجراءات اللازمة..

إن مقاومة الجسم للأمراض المعدية تتوقف على حيازة الجسم لمواد وقائية معينة. تفتك بالميكروبات المهاجمة، أو تقاوم إفرازاتها السامة، والجسم قد ينتج هذه المواد بنفسه، وقد يحصل عليها من

شخص آخر أو حيوان سبق أن أنتجها، وجسم الإنسان أو الحيوان ينتج هذه المواد حينما يحفز على إنتاجها بسبب ميكروبات تسبب أمراضا، أو وجود إفرازات سامة لهذه الميكروبات..

ومن الناحية العملية، قد يحدث ذلك نتيجة الإصابة بالمرض، أو نتيجة إدخال بعض الميكروبات الميتة، أو ميكروبات أضعف لدرجة كبيرة، أو كميات صغيرة جدا من إفرازاتها السامة في الجسم، وتعرف الطريقة الأخيرة بـ «التطعيم»، ولا يمكننا أن نتصور كيف كان الجدري – مثلا – مرعبا وفظيعا قبل أن يعرف التطعيم. لقد كان من الأمراض التي لا مفر من الإصابة بها، مثل الحصبة اليوم. كان الجدري مرضا من أمراض الطفولة، مثل السعال الديكي والحصبة. ويقدر عدد الذين ماتوا ضحية هذا المرض في أوروبا وحدها، خلال القرن الثامن عشر نحو ٦٠ مليون نسمة!

والجدري مرض معد، ينتشر حيث يجد الوسيلة للانتشار بغض النظر عن الجو أو التربة أو السن، وهو لا يميز بين فقير أو غني، نظيف أو قذر. والطريقة الوحيدة للتحكم فيه ووقفه، هي رفع درجة مقاومة الجسم له عن طريق التطعيم..

ومن هنا كانت أهمية «التطعيم» الذي لم يعد أحد يشك في جدواه – بل في ضرورته – لا ضد الجدري وحده، بل ضد الدفتريا والتيفود والسعال الديكي، وشلل الأطفال وغير ذلك من الأمراض، ولا يزال أمام

العلماء مجال واسع لإعداد لقاحات ضد كثير من الأمراض المعدية، تزيد مقاومة الجسم لميكروباتها وفيروساتها، بحيث يستطيع الجسم أن يتغلب عليها ويفتك بها إذا هاجمته خلال الفترة التي تكسبه فيها هذه اللقاحات بها إذا هاجمته خلال الفترة التي تكسبه فيها هذه اللقاحات حصانة ضدها..

الخلاصة

- لا تسرع إلى الصيدلية كلما أحسست باضطراب في الجسم. إن هناك أشياء كثيرة طبيعية وجدت لكي تساعدك على التغلب على التوعكات البسيطة وبين هذه الأشياء: الراحة والرياضة، والغذاء، والتدليك، والتدفئة، والتبريد وما إليها..

- يستحيل أن تستمتع بالصحة التي تنشدها ما لم تتغذ تغذية جيدة، فسوء التغذية يؤذي الصحة بطرق كثيرة مختلفة

- تنويع الطعام أمر ضروري، فلا تقصر طعامك على أنواع معينة، أو الأغذية التي تحبها، فقد يكون بين الأغذية الأخرى من العناصر ما يحتاج إليها جسمك أنت بالذات. وليس اشتهاء الشيء دائما دليلا على حاجة الجسم إليه

- إذا حصل الجسم على القدر المناسب له من الطعام المنوع المعد إعدادا جيدا، فإنه لا يحتاج إلى فيتامينات إضافية، ما لم يتعذر على الجسم هضم الأغذية التي يمد بها، بسبب بعض أمراض الكبد أو

البنكرياس أو القرح أو نوبات المغص والإسهال المزمنة أو ضعف الشيخوخة

• لا تظهر لطفلك اهتمام بالغا أو قلقا عليه بسبب غذائه. واتركه يأكل ما يشتهيه من طعام، ويمتنع عما لا يشتهيه، في حدود المعقول. وحاول أن تكون أوقات الأكل – على الأقل – مرحة، فالشهية المضطربة عند طفل لا يشكو علة عضوية، تدل على اضطراب عاطفي أو نفسي

• تفادي البدانة من ضرورات الصحة الجيدة، فهي تمهد لكثير من الأمراض، مثل السكر، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الشرايين، وسرعة تكون حصوات الكلى، والمرارة، والتهاب المفاصل. والبدين في عرف الطب، هو الذي يزيد وزنه بنسبة ١٥% أو أكثر عن الوزن المناسب لعمره وطوله

• شرب الشاي والقهوة بمقادير معتدلة ليس ضارا بالصحة، إلا في حالات الحساسية للكافيين أو الإصابة بالأمراض العصبية وبعض أمراض أخرى، أما الإفراط في شربها فهو ضار في معظم الحالات

• إذا لم تستطع الامتناع عن التدخين – وهو الأفضل لك صحيا– فلا تدخن أكثر من خمس سجائر في اليوم، على أن تتوقف عن التدخين لمدة شهر أو أكثر كل عام

• الخمور تسمم الجسم وتعطل أكثر أجهزته، فامتنع عنها أيا كان نوعها، وأيا كانت مقاديرها

• في الأيام التي يصفو فيها الجو، اهرب من بيتك أنت وزوجتك وأولادك، واقض أطول مدة ممكنة مستمتعا بالهواء النقي وأشعة الشمس

• الرياضة لا تشفي الأمراض العضوية، ولكنها تفيد جدا في الحالات التي تنشأ عن اضطراب أو كسل في وظائف أعضاء الجسم، وأفضل أنواع الرياضة في هذه الحالات ما ينشط جسمك، ويبعد في الوقت نفسه المتاعب والهموم عن ذهنك

• للقامة المعتدلة ارتباط وثيق بالصحة، فالكتفان المنحنيتان والعمود الفقري المقوس يؤثران على عضلات الساقين ويمهدان لسرعة الإحساس بالتعب ولآلام الظهر واضطراب الأعصاب

• الراحة الجثمانية والذهنية، في الوقت المناسب، من أهم العوامل لاسترداد النشاط ومقاومة الأمراض؛ فإذا نظمت أجازتك بحيث تهيئ لنفسك ولأفراد أسرتك أكبر الفرص للاسترخاء والراحة، كفلت «رصيدا» من الصحة يحول دون الكثير من الأمراض

• لا تقلق إذا تبينت أن طفلك مصاب بالحساسية، ففي حالات كثيرة تزول الأعراض المرضية الناشئة عنها من تلقاء نفسها مع تقدم الطفل في السن

● لا شك في جدوى «التطعيم» في الوقاية من كثير من الأمراض المعدية؛ لذلك ينبغي الاهتمام بتطعيم الأطفال وغيرهم من أفراد الاسرة، وخاصة في أوقات انتشار العدوى.

الفصل الرابع

إسعافات أولية

- المغص
- القيء
- نزيف الأنف
- آلام الأسنان
- الحروق
- الجروح والتسلخات
- لدغات الحشرات
- السعال عند الأطفال
- نوبات البرد
- آلام الاذن
- الإسهال
- الأجسام الغريبة في العين

نختص هذا الفصل بالحديث عن الاحتياطيات التي ينبغي أن نتخذها في حالة النوبات المفاجئة، أو الأمراض البسيطة، التي قد تصيب أحد أفراد الأسرة، ومدى ما تستطيع أن تفعله ازاءها، وما ينبغي أن تعرفه عنها:

المغص

ما تحتاج إليه

- ترمومتر لقياس درجة الحرارة
- كلورودين(٣) * Chlorodyne
- قربة ماء ساخن
- لبن مانيزيا (أو أي ملين خفيف لاستعماله بحذر)

ماذا تفعل؟

١- إذا كان ألم المعدة مصحوبا بارتفاع في درجة الحرارة، فاستدع الطبيب

٢- أمرر يدك على بطن المتألم وأنت تتحدث معه، فإذا لم تكن عضلاتها مرنة رخوة، أو زاد الألم في أحد المواضع – عند تمرير يدك – وخاصة في أسفل الجانب الأيمن، فاستدع الطبيب

٣- اعط المصاب ١٥ نقطة من الكلورودين إذا رغب المريض في ذلك

٤- لا بأس من استعمال السوائل باستثناء اللبن

---

(٣) ينبغي أن تستشير طبيبك عن النوع الذي يلائمك من العقاقير المؤشر عليها بعلامة (*) واحتفظ بها دائما في صيدلية منزلك تأهبا للمفاجآت

٥- إذا لم يكن هناك ارتفاع في درجة الحرارة، وكانت عضلات البطن رخوة، فاستعمل زجاجة أو «قربة» بها ماء ساخن لتخفيف الألم

٦- احتفظ بالمصاب - وخاصة إذا كان طفلا - هادئا في الفراش، ولاحظ ما يمكن أن يظهر عليه من الأعراض الأخرى

٧- إذا تأكدت بعد بضع ساعات أن الإصابة نتيجة إمساك، أو عسر هضم، أو أكل فاكهة غير ناضجة، فاعط الطفل لبن مانيزيا (الجرعة للأطفال تزيد أعمارهم على خمس سنوات ملعقتان ولمن تقل سنهم عن ذلك ملعقة واحدة)

٨- إذا كان الألم مصحوبا بقيء واستمر بعض الوقت، وجب استدعاء الطبيب

٩- لا تعط المصاب ميلنا أو حقنة شرجية قبل أن تستبعد شبهة التهاب الزائدة الدودية

١٠- إذا كان الطفل المصاب يحس بنوبات متقطعة شديدة الألم كل خمس أو عشر دقائق، فاستدع الطبيب

١١- إذا كان الحلق ملتهبا، فربما كان ذلك من نوبة برد - إن آلام المعدة عند الطفل خاصة، قد تكون نتيجة إفرازات مخاطية - تصل إلى المعدة

القيء

ماذا تفعل؟

١- إذا كان القيء مفاجئا وليس له سبب معروف، وكان مصحوبا بارتفاع في درجة الحرارة فلا بد من استدعاء الطبيب

٢- فإذا لم يكن الأمر كذلك، فيجب الامتناع عن الطعام. وحاول إعطاء المصاب ملعقتين من جرعة ريفيير Potion Riviere كل ١٥ دقيقة حتى يمتنع القيء

٣- القيء المفاجئ عند الطفل المصحوب بألم شديد مع تقلصات في عضلات البطن وإمساك، وكذلك عند الطفل المصاب بـ «فتاق» قد يدل انسداد ولذا يجب استدعاء الطبيب على الفور

نزيف الأنف

في حالة النزيف الأنفي يجب أن يتوافر ما يلي:

- كيس ثلج أو قماش وماء مثلج
- قطن معقم
- فازلين (يجب استعمال الفازلين من أنبوبة حتى يكون نظيفا باستمرار)
- أدرنالين*

ماذا تفعل؟

١- ضع كيس الثلج أو القماش بعد غمسه في الماء المثلج خلف الرقبة

٢- ضع في الأنف قطعة قطن مغطاة بالفازلين أو مشبعة بمحلول الأدرنالين

احتياطات خاصة:

٣- إذا استمر نزيف الأنف مدة طويلة فينبغي أن تستشير الطبيب

٤- نزيف الأنف يكثر عند بعض الأطفال عند إصابتهم بنوبات برد، كما يكثر عند بعض الشبان والشابات عند اقترابهم من سن البلوغ، ولا حاجة للقلق بسببه

آلام الأسنان

ما تحتاج إليه:

- قربة ماء ساخن أو كمادات ساخنة
- زيت قرنفل Oil of Cloves
- أسبرين

ماذا تفعل؟

١- استعمل القربة أو الكمادات للوجه

٢- ضع زيت القرنفل على السن المصابة

٣- استعمل الأسبرين لتخفيف الألم

٤- استشر طبيب الأسنان حالما تستطيع الذهاب إليه

ملاحظة:

إذا كان الألم في منطقة الأسنان العلوية، فقد يكون نتيجة إصابة في الجيوب وليس للأسنان دخل فيه

الحروق

ما تحتاج إليه:

- صابون عادي أبيض أو سائل مطهر
- فازلين معقم في أنبوبة
- شاش معقم
- شريط لاصق ومقص
- أسبرين

ماذا تفعل؟

١- نظف بلطف تنظيفا كاملا بالسائل المطهر أو الصابون

٢- غط الموضع المصاب بالفازلين مستعملا شاشا معقما

٣- استعمل الأسبرين لتخفيف الألم

احتياطات خاصة:

لكي تتفادى الحوادث ينبغي أن تبعد ربة البيت المواد القابلة للاشتعال عن الأطفال، وكذلك الأدوات الكهربائية، كما يجب عليها استعمال الأدوات بحذر وجعل أيدي القدور إلى الخلف وهي على الموقد وما إلى ذلك من احتياطات

الجروح والتسلخات

ما تحتاج إليه:

- صابون أبيض عادي أو سائل مطهر
- شاش معقم
- محلول الميركروكروم Mercurochrome 2%
- شريط لاصق وفازلين معقم داخل أنبوبة
- محلول ملحي مخفف (ملعقة ملح مضافة إلى ملء كوبين من الماء)

ماذا تفعل؟

١- نظف موضع الجرح جيدا بالسائل المطهر أو بالصابون

٢- لكي توقف نزيف الدم، اضغط جيدا على الجرح بقطعة من شاش معقم

٣- ادهن بمحلول الميركروكروم

٤- استعمل قطعة من الشاش فوقها طبقة من الفازلين المعقم لكي تمنع التصاق الشاش على الجرح

٥- إذا كان هناك التهاب في حالة التسلخات فاستعمل الشاش المعقم بعد غمسه في المحلول الملحي المخفف

٦- استشر الطبيب في حالة الجروح التي تسببها أدوات صدئة أو قذرة

لدغات الحشرات

ما تحتاج اليه:

- محلول مطهر (ديتول)
- شاش معقم وشريط لاصق
- كيس ثلج
- محلول كالامين أو مرهم يحتوي على الكالامين
- عقار للحساسية (يستعمل إذا كان الطفل من المصابين بالحساسية المزمنة)

ماذا تفعل؟

١- نظف اللدغة جيدا بمحلول «ديتول» المخفف (جزء من الدواء إلى ثلاثة أجزاء من الماء)

٢- إذا كان هناك خوف من عدوى، فاستعمل كمادات (شاش بعد غمسه في المحلول المطهر)

٣- إذا كانت اللدغة مؤلمة، فضع فوقها كيسا من الثلج فذلك يفيد أحيانا

٤- رطب الموضع المصاب بمحلول الكالامين أو ادهنه بمرهم يحتوي عليه لتخفيف الميل للحكة

٥- إذا كان المصاب يشكو من حساسية مزمنة، فاعطه عقارا للحساسية حسب التعليمات المدونة على زجاجة الدواء

السعال عند الأطفال

ما تحتاج اليه:

- قطرات أنف غير زيتية*
- دواء للكحة* (سل طبيبك عن النوع الذي يناسبك منه)

ماذا تفعل:

١- تأكد من أن الطفل يرتدي ملابس تناسب درجة حرارة الجو

٢- دع الطفل ينم في غرفة دافئة بعيدا عن النافذة وتجنب استحمامه قبيل ساعة النوم

٣- استعمل قطرة الأنف حسب التعليمات على الزجاجة

٤- اعطه دواء السعال (الكحة) مراعيا التعليمات بدقة حتى تساعده على النوم ليلا

٥- تذكر أن السعال المعتدل يؤدي غرضا مفيدا، فهو يخرج المخاط الذي يثير الأغشية الداخلية، ولذلك ينبغي ألا يوقف فجأة

٦- تأكد من أنه لا يوجد جسم غريب داخل الرئتين، فإذا شككت في ذلك وجب استشارة الطبيب

٧- تأكد من أن سبب السعال (الكحة) ليس حساسية كما يحدث في كثير من الأوقات

٨- السعال (الكحة) المزمن يحتاج لاهتمام الطبيب لمعرفة السبب الحقيقي له

٩- احتفظ دائما بقطارة زجاجة «قطرة الانف» خارج الزجاجة ونظفها قبل الاستعمال وبعده

نوبات البرد

ما تحتاج إليه:

- بيكربونات الصودا وأسبرين
- قطرة للأنف غير زيتية*
- ترمومتر لقياس درجة الحرارة

ماذا تفعل:

١- مع الطفل، نظف فتحتي الأنف بقطعة غمست في محلول مخفف من بيكربونات الصودا (ملعقة من بيكربونات الصودا في كوب ماء)

٢- استعمل قطرة الأنف حسب التعليمات

٣- اعط المصاب جرعة أسبرين (نصف قرص أو قرص حسب السن) ودعه يلزم الفراش

٤- اعط المصاب الكثير من السوائل ولاحظ تطورات درجة الحرارة

٥- إذا لم تكن النوبة مصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة، فقد لا تكون نوبة برد، وإنما نوبة حساسية

٦- ما يبدو لك أنه نوبة برد قد يكون التهابا في الجيوب الأنفية أو بداية مرض، مثل الحصبة

التهاب الزور الحاد

ما تحتاج إليه:

- ترمومتر لقياس درجة الحرارة
- محلول ملحي مخفف (ملعقة ملح تذاب في كوبين من الماء)
- قطرة للأنف غير زيتية*
- أقراص مطهرة لالتهاب الحلق*

ماذا تفعل:

١- قس درجة الحرارة

٢- استعمل المحلول الملحي بعد تدفئته للغرغرة

٣- استعمل قطرة الأنف وأقراص الحلق حسب التعليمات

٤- إذا كان ألم الحلق شديدا، فيمكن استعمال كمادات باردة من الخارج

٥- إذا وجد ارتفاع في درجة الحرارة أو لم تخف الحالة بسرعة فاستشر الطبيب

٦- إذا كان التهاب الزور مصحوبا بتنفس ذي رائحة كريهة، فالسبب عادة تضخم في اللوزتين

٧- التهاب الزور قد يكون أيضا عارضا لنوبة حساسية أو بداية نوبة برد أو أحد أمراض الطفولة

ارتفاع درجة الحرارة

ما تحتاج إليه:

- ترمومتر لقياس درجة الحرارة
- أسبرين
- كمادات باردة
- زجاجة ماء ساخن أو قربة

ماذا تفعل:

١- إذا كان ارتفاع درجة الحرارة لا يزيد عن درجة واحدة فاستعمل الأسبرين والزم الفراش

٢- أما إذا زادت الحرارة عن ٣٨° وجب استدعاء الطبيب وإلى حين حضور الطبيب، يجوز استعمال زجاجة ماء ساخن عند القدمين،

وكمادات باردة على الرأس وخاصة إذا تجاوزت الحرارة درجة ٤٠° مئوية

آلام الأذن

ما تحتاج إليه:

- ترمومتر
- قطرة للأنف غير زيتية*
- نقط للأذن*
- أسبرين

ماذا تفعل:

١- قس درجة الحرارة

٢- استعمل قطرة الأنف حسب التعليمات، أن آلام الأذن يصحبها عادة انسداد الأنف أو التهابه

٣- ضع في الأذن المريضة نقطتين من قطرتها الخاصة بها بعد التدفئة

٤- استعمل الأسبرين إذا كان الألم شديدا

احتياطات خاصة:

- إذا اقترن الألم بارتفاع في درجة الحرارة، فلا بد من استشارة الطبيب

- لا تدع المصاب، وخاصة إذا كان طفلا، ينظف أنفه بعنف، أو يفعل ذلك وهو يسد إحدى فتحتي الأنف
- لا تستعمل قطرة الأذن أكثر من مرتين دون استشارة الطبيب

الإسهال

ما تحتاج اليه:

- ترمومتر لقياس درجة الحرارة
- عقار محلول الاستربتوميسين*
- مزيج البزموت وأقراص انتروفيوفورم*

ماذا تفعل:

١- قس درجة الحرارة، فإذا كانت مرتفعة فاستشر الطبيب
٢- إذا كان الإسهال عاديا وغير مصحوب «بتعنية» فاعط المصاب جرعة من البزموت كل أربع ساعات
٣- ينبغي الاكتفاء بالسوائل والأغذية النشوية الخفيفة حتى تزول النوبة
٤- أما إذا كان الإسهال مصحوبا بتعنية، فاستعمل الأنتروفيوفورم، جرعة كل أربع ساعات؛ فإذا لم يفد فلا بد من استشارة الطبيب

ملاحظة:

الإسهال عند الأطفال – وخاصة الرضع – يحتاج إلى المبادرة بالعلاج، تحت إشراف الطبيب، فلا تضيع الوقت وسارع بعرض الطفل عليه عند بدء النوبة

دمامل العين

ما تحتاج إليه:

- قماش نظيف لاستعماله كمادات
- مرهم راسب أصفر للعين*
- كحول نقي

ماذا تفعل:

١- استعمل كمادات ساخنة (قماش يوضع في ماء مغلي ثم يعصر ويوضع بحذر على العين بحيث تتحمله، كي يساعد على نضج الدمل) لمدة نصف ساعة مرتين أو ثلاثا يوميا

٢- استعمل مرهم العين حسب التعليمات

٣- احرص على أن تكون يدا المصاب - وخاصة إذا كان طفلا - نظيفة ومطهرة بالكحول، فالدمامل عادة نتيجة عدوى تحملها الأصابع إلى العينين، والاحتفاظ باليدين نظيفتين مهم جدا

الأجسام الغريبة بالعين

ما تحتاج اليه:

- شاش معقم
- قطرة ارجيرول ١٠٪*
- مرهم للعين

ماذا تفعل:

١- لكي تساعد على إخراج الجسم الغريب اجذب الجفن الأعلى إلى أسفل فوق الجفن الأسفل، وامسح زاوية العين بلطف بقطعة شاش

٢- فإذا استثيرت العين، فضع نقطة من الأرجيرول واستعمل المرهم على الجفن الأسفل

٣- إذا استمرت الإثارة، فاستشر الطبيب

٤- لا تواصل استعمال الأرجيرول أكثر من ثلاثة أيام

حرق الشمس

ما تحتاج إليه:

- محلول مطهر (ديتول)*
- قطع قماش على بنزوكايين
- مرهم مخدر يحتوي على بنزوكايين

ماذا تفعل:

١- استعمل كمادات (قطع قماش تغمسها في محلول مخفف من سائل ديتول «جزء من الدواء يضاف إلى ثلاثة أجزاء ماء») وإذا كان الحرق أقل شدة، فادهن المنطقة المصابة بالمرهم المسكن. ومراهم الحساسية مفيدة أيضا في تخفيف الألم

٢- احرص على استعمال محلول واق من الشمس ودع أطفالك يدلكون به أجسامهم بعد التعرض لأشعة الشمس فترة معقولة

الفصل الخامس

حياتك الجنسية

- الغريزة الجنسية
- الطمث
- الاحتلام
- العادة السرية
- العلاقات الزوجية
- عقاقير الحب
- الشذوذ الجنسي
- القصور الجنسي
- الكبت الجنسي والصحة
- تحديد النسل والصحة
- الإجهاض
- التعقيم والعقم
- الزهري والسيلان

عند بدء سن البلوغ تقتحم حياة الشاب قوة جديدة جبارة طاغية تزيد مشاكله الصحية والاجتماعية تعقيدا، إذ تستيقظ القوى الجنسية

الكامنة من سباتها، وتبلغ أوج اندفاعها نحو الجنس الآخر، ويزيد من قوة هذا الاندفاع ما تفرزه الغدد التناسلية من هورمونات، مما يخلق للناشئ الصغير مشكلة عويصة، تتطلب مجهودا جبارا لضبط النفس من خطر التطلع إلى الاختبارات الجنسية، على أن الدافع للفتيان في سن ١٤، ١٥ إلى الانزلاق في مهاوي الاختبارات الجنسية قد يكون حب الاستطلاع أكثر مما تبعثه الغريزة من قوة اندفاع

ويتسم الشباب عادة بالنزق والطيش والتهور والتقلب السريع، والتدهور من أوج الأمل وقمة الرجاء، إلى مهاوي اليأس القاتل. ويرجع معظم حوادث انتحار الشباب اليافع لأسباب تبدو لنا واهية تافهة، ولكن معقد الرجاء في الشباب هو ما يكمن في أعماق نفوسهم من مثالية رفيعة.

وهكذا تتصارع في الشاب قوتان هائلتان: القوى الجنسية الطافية على السطح، والمبادئ المثالية والدينية الراسبة في أعماق النفس البشرية منذ أقدم العصور.. ونحن لا نريد للشباب صراعا عنيفا، ولا حربا داخلية تولد الخوف والقلق والعقد النفسية، ولكننا نريد فهما عميقا لمشاكل الجنس لا يتعارض والمثالية المرموقة.. نريد للشباب أن يبتعد عن عواصف الجنس، ويبتعد كذلك عن الخيال، ليعيش في الواقع الهادئ المعتدل؛ فالاعتدال يجب أن يكون دستور حياتنا، حتى في العواطف البريئة، فإن تعلق الأب بابنته، والأم بابنها، لو زاد عن حد الاعتدال، فإنه يصبح من العسير على الأبناء والبنات الفكاك من أسر

التعلق بوالديهم، والاتجاه بعواطفهم نحو الوضع الصحيح، لتكوين أسر جديدة سعيدة..

والزواج هو وحده الذي ينظم العلاقات الجنسية لأسباب لها أهميتها القصوى، وحيويتها الكبرى، وقد اكتسبها الجنس البشري وتميز بها عبر القرون، والزواج في بدء البلوغ الجنسي أمر عسير المنال، إذ أن أمام البالغ الصغير سنوات طويلة من الدراسة والتحصيل ليصبح قادرا على تحمل الأعباء الاقتصادية والاجتماعية التي يلقيها عليه الزواج، وهذا هو الوضع الذي يخلق المشاكل الجنسية بمختلف درجات العنف، ويتوقف مبلغ خطورتها على الفرد نفسه، ودرجة تمرسه، ومقدار نضج شخصيته

ولا بد من الاعتراف بأن هذا الوضع صعب وشاذ، ولا بد أيضا من مجابهته، وتكييف حياتنا وتقبله كأمر واقع، فهذه هي ضريبة المدنية. ففي البلاد المتأخرة والقبائل البدائية، ينتشر الزواج المبكر فضلا عن زواج الاطفال، ولذلك لا توجد هذه الفترة الحرجة في حياتهم..

ولكن علينا ألا نبتئس من هذه الفترة القلقة، فقد عوضتنا المدينة الجزاء مضاعفا، إذ ارتقت العواطف وتهذبت النفوس، وأصبح الزواج أمرا ساميا روحيا مقدسا وليس مجرد إشباع رغبة مادية كالطعام والشراب كما هو الحال في هذه القبائل المتأخرة.

ونعتقد أن التسامي بالغريزة الجنسية، وحصر الفكر في بناء المستقبل المرموق، والتمسك بأهداب الدين، يساعد الشباب على اجتياز هذه الفترة الحرجة بسلام هو أساس السعادة في الحياة الزوجية المقبلة

والواقع أن المعلومات الوثيقة عن فسيولوجية الجنس على جانب كبير من الأهمية، فإننا قد نتسامح في الجهل بوظائف القلب أو التنفس أو الهضم، إذ لن يؤثر ذلك في دقات القلب، أو خلجات الرئة، أو تقلصات المعدة والأمعاء. أما اعتناق فكرة خاطئة أو ترويج معلومات مضللة في أمور الجنس، فذلك يسبب أمراضا نفسية عنيفة، تقود حلقة مفرغة من الهموم والمتاعب

ولهذا السبب، نجد لزاما علينا أن نطرق هذا الأمر الدقيق بالشرح والإفاضة، ملتزمين جادة العلم البحث حين نتعرض لمواضيع الطمث والاحتلام والعادة السرية والعلاقات الزوجية والشذوذ الجنسي، والقصور الجنسي، والكبت، وتحديد النسل والإجهاض، والتعقيم، والعقم، والأمراض التناسلية، وسنبحث كلا من هذه المواضيع من حيث علاقته بسلامة الصحة والخلو من المرض بصفة خاصة

الأعضاء التناسلية

تحقق الأعضاء التناسلية هدف الطبيعة الأعظم في حفظ النوع، ويتم ذلك في الحيوانات بطريقة آلية بحتة، أما الإنسان المتحضر فقد

أحاط الحياة الجنسية بهالة من العواطف الرقيقة، وبنى عليها الحب والأسرة والأطفال، وربط بها خلاصة ما في الدنيا من جمال وبهجة، وتمثل فيها أسمى ما في الحياة من معان..

وتفرز الخصية الحيوانات المنوية التي تختزن في الحويصلة وتصل إلى الخارج عن طريق قناة مجرى البول التي تخترق عضو الذكر ويحيط بها نسيج إسفنجي ملئ بالأوعية الدموية

ويفرز المبيض في المرأة البويضات التي تنضج منها بويضة واحدة كل شهر، ثم تنفجر وتصل سطح المبيض، ويحدث هذا عادة في منتصف الدورة الشهرية للأنثى، وتصل البويضة عن طريق قناة خاصة إلى الرحم، والرحم عضو عضلي يوجد في منتصف الحوض، والجزء الأسفل منه يعرف بعنق الرحم ويبرز داخل المهبل، وعندما يلتقي حيوان منوي ببويضة فهذا بشير ببدء حياة جديدة..

الطمث

بدء الطمث معناه أن الفتاة قد بلغت سن النضج الجنسي، وأن الإخصاب عندها قد أصبح ممكنا، وفي كل شهر يتضخم الغشاء المخاطي المبطن للرحم ويصبح معدا لاستقبال البويضة الملقحة، فإن لم يحدث تلقيح فإن هذا الغشاء المتضخم يتساقط ويقذف خارجا مختلطا بكمية من الدم. وهذا ما يعرف بالحيض الشهري أو الطمث، وتتكرر هذه العملية كل شهر بتأثير هورمونات خاصة..

ويبدأ الطمث عادة في سن ١٢-١٤، غير أنه في بعض الأحوال النادرة قد يبكر فيبدأ في سن العاشرة أو يتأخر الى سن ١٦-١٨ سنة، ويجب أن تعلم الفتاة شيئا عن هذا الأمر حتى لا يزعجها أول طمث..

وبما أن الطمث أمر عادي؛ فالطبيعي ألا يصاحبه أي ألم، غير أننا نأخذ على بعض الأمهات تسمية الطمث بـ «المرض الشهري»؛ فتنشأ الفتيات وقد علق بأذهانهن هذا الوهم الخاطئ مما قد يسبب أوخم العواقب، وفي الأحوال النادرة التي يصاحب الطمث فيها ألم شديد، يجب المبادرة باستشارة الطبيب لتلافي هذه الأعراض..

وغالبا يزول هذا الألم بممارسة بعض أنواع الرياضة الخفيفة ولو مجرد السير على الأقدام لمسافات طويلة. ويحسن تجنب القفز والرياضة العنيفة أثناء الطمث، أما مجرد السير في اليوم الأول فمن شأنه أن ينشط الدورة الدموية ويمنع احتقان المبيض الذي هو سبب الألم، ويجب تجنب الحمامات الباردة أو الساخنة، ويجوز استعمال الماء الدافئ – في درجة حرارة الجسم – للنظافة..

وواجب كل أم أن تشرح لابنتها بلباقة المعلومات الوافية عن العادة الشهرية، ابتداء من سن ١١ أو ١٢، لينطبع في ذهن الصغيرة حقيقة هذا الأمر العادي الطبيعي الذي لا يمكن أن يكون مرضا يستوجب الاعتكاف في الفراش أسبوعا من كل شهر

اعتقادات غريبة في الطمث!

وهناك عقائد غريبة متأصلة منذ أزمنة بعيدة تتعلق بالطمث، ففي غرب إفريقيا تمنع النساء في فترة الحيض من عبور النهر، وهذا يشبه إلى حد ما اعتقاد البحارة الأوروبيين القدماء من أن المرأة أثناء الحيض تمنع البوصلة من أن تشير إلى الاتجاه الصحيح، وفي بلجيكا تمنع المرأة من تمليح الزبدة وصنع المربات وحفظ الخضروات طيلة فترة الطمث، وفي فرنسا تعتقد النساء أن تغيير الملابس قبل اليوم الرابع يزيد من تدفق الدم

ومن الوجهة العلمية لا يمكن أن يحدث حمل وولادة ما لم يكن هناك طمث، إلا أن التوراة تدلنا عن حمل سارة وإليصابات بعد انقطاع الحيض، كما سجلت المراجع الطبية حالات نادرة مشابهة، وكذلك سجلت حالات عجيبة أخرى عن حمل البنات الصغار قبل بدء الحيض، وفي الهند كانت تتزوج البنت في سن السابعة، وقد تنجب في الثامنة

وقد عرضت منذ سنوات أمام الاكاديمية البلجيكية حالة طفلة في الرابعة من عمرها يأتيها الحيض في موعده الشهري!

ويعتقد البعض أن دورة الحيض لها علاقة بدورة القمر الطبيعية، وربما توهموا في المستقبل أن لها علاقة بالقمر الصناعي!

ويخشى البعض من دم الحيض إلى هذا اليوم، وينسبون إليه خواص عجيبة؛ ففي قبائل الهنود الحمر بأمريكا تعزل المرأة أثناء هذه الفترة،

وتمنع من تحضير الطعام والشراب لأي شخص سواها. ويعتقدون أنها لو سارت بجوار أي سلاح فإنه يفقد مفعوله في الحال

حوادث عجيبة

وفي أحوال نادرة، يمتنع دم الحيض عند الأنثى ويأتي بدلا منه - وفي موعده - نزيف من الأنف!

وقد سجلت المراجع الطبية القديمة حالة أكثر عجبا، لفتاة امتنع عندها دم الحيض الشهري وكان ينزف بدلا منه دم من الثدي بضع مرات كل سنة وهناك حالة فتاة أخرى كان يأتيها «الحيض» من الأذن اليمنى

ولعل أعجب ما كتبه طبيب في العصور الوسطى في هذا الشأن أنه شاهد فتاة تشكو من آلام في الرأس وفي جميع أجزاء الجسم وحكة شديدة في طرف سبابة اليد اليمنى، وقد اضطرها هذا إلى عض إصبعها فانبثق الدم منه بغزارة، مندفعا لمسافة بعيدة. وعندما نزل من الدم ما تبلغ زنته نحو أوقيتين، وقف النزيف من تلقاء نفسه، وزالت جميع الآلام. وتكررت هذه العملية كل شهر.. وقد كان الطب القديم مرتبطا بالخرافات أشد الارتباط، فلا عجب أن نجد المراجع الطبية القديمة تدون هذه الأحوال الغريبة وتعنى بإبرازها، غير أن الخرافات المتعلقة بدم الحيض وخواصه لا تزال عالقة بأذهان الكثيرين وإن برأ منها ومن غيرها الطب الحديث

الاحتلام

الاحتلام دليل نضج الخصيتين، ويجب أن ينظر إليه الشاب ووالده على أنه أمر طبيعي الحدوث، وقد يبدأ الاحتلام في سن مبكرة تتراوح بين التاسعة والعاشرة، وقد يتأخر إلى سن ١٦، أو ١٧. وهذا لا يعني شيئا ذا بال، ولا علاقة له بالنمو أو ظهور اللحية أو الشارب

وفي بعض الأحوال يكون الاحتلام كل ليلة، وفي أحوال أخرى يحدث مرة واحدة في الشهر، وأن انتظام مواعيده أو اضطرابها، ليس له دلالة خاصة، ويجب ألا يبذل أي جهد للتحكم فيها، لأن هذا الجهد سيفشل حتما، وسيولد عند الناشئ الصغير شعورا بالعجز والنقص يكون له أسوأ الأثر في حياته

ويعتقد الكثيرون خطأ أن فقدان السائل المنوي معناه فقدان مصدر ثمين للطاقة، وتعطيل كبير للحيوية، والواقع أن السائل المنوي مجرد إفراز يجب أن يخرج من الجسم ولا علاقة له مطلقا بالحيوية، ولا يمكن أن يكون مصدرا للطاقة، ولا يستفيد الجسم من وجوده شيئا..

ونعتقد أن مصدر هذا الزعم هو الخلط بين السائل المنوي وإفراز الخصية الداخلي الذي يصل إلى الدورة الدموية، ويعرف بهرمون الجنس وهو الذي يؤثر فعلا في جميع خلايا الجسم وله علاقة كبرى بالنمو وعمليات التمثيل الغذائي

ويجب أن يعلم اليافع من والديه أو من أصدقائه طبيعة الاحتلام ومصدره. كما يجب أن يعرف بأنه لا يضر بأية وظيفة من وظائف الجسم. فجهله بذلك يسبب له اضطرابات نفسية منشؤها الإحساس بالإثم والشعور بالعجز عن التحكم في وقف هذا الأمر الطبيعي

وأكثر الأبناء يخجلون من مصارحة ذويهم في الشئون الجنسية لذلك ينبغي أن يشجعهم الآباء على مناقشة هذه الموضوعات لتصحيح معلوماتهم عنها وتبديد جهلهم بها..

العادة السرية!

العادة السرية من المشكلات الجنسية القليلة التي أثير حول نتائجها كثير من المعلومات الخاطئة المضللة؛ ففي العصور الوسطى، كان الرأي السائد أن هذه العادة تسبب قائمة طويلة من الأمراض، وأنها تضعف القوى الطبيعية والعقلية، وتقتل الإرادة، وتتلف القوى الجنسية وتؤدي إلى الجنون، وقد سجلت حالات انتحار كثيرة كانت نتيجة انتشار مثل هذه التعاليم ومما ساعد على اتهام هذه العادة بأنها سبب أمراض عديدة، أن هذه الأمراض لم يكن لها وقتئذ سبب معروف؛ فإذا مرض شاب بالتشنج العصبي، فما أسهل اتهام العادة السرية بأنها السبب، وإذا أصيب آخر بفقدان الشهية، فهي كذلك أس البلاء!.

ولقد ثبت الآن بما لا يدع مجالا للشك أنه لا ضرر على الصحة من ممارسة العادة السرية باعتدال كما اتضح من الإحصاءات الدقيقة أن

٩٢% من الشباب في سن البلوغ يمارسونها وأنما الضرر الأكبر لهذه العادة هو التوهم أن لها ضررا، وهذا ليس معناه أننا نؤيد ممارسة العادة السرية، فهي ليست أمرا طبيعيا، والشبان يصعب عليهم الاعتدال، فهم مغرمون بالاندفاع والمغالاة، ولا بد من أن نؤكد أن الإكثار من ممارسة هذه العادة هو تضييع للجهود فيما لا طائل تحته، وتبذير للحيوية في سن يحتاج فيها الفتى والفتاة لتعبئة كل الطاقة لتكوين الشخصية وتحصيل العلم وتنمية الخلق وبناء المستقبل

العلاقات الزوجية

الزواج والاسرة هما عماد المجتمع في كل البلاد المتحضرة، والزواج المثالي هو المبني على وحدة المشاعر والأحاسيس والأماني، غير أن للتوافق الجنسي دورا مهما في السعادة الزوجية، ويجب أن يدخل في الحسبان، الفارق الكبير بين الرجل والمرأة في المشاعر الجنسية، فالغريزة في الرجل سطحية تسهل إثارتها، ويسهل إشباعها، أما في المرأة فهي عميقة، تحتاج إلى وقت أطول للإثارة، وتحتاج إلى وقت أطول للإشباع، وتختلف حدتها من وقت لآخر بحسب موعد الحيض وظروف المبيض.. ولا تنظم العلاقات الزوجية من حيث العدد والفترات أية قاعدة صحية ثابتة سوى الرغبة المتبادلة، وفهم كل من الزوجين لمشاعر الآخر

تأثير الغذاء

وللغذاء الذي نأكله، والعمل الذي نمارسه، والمؤثرات التي تتعرض لها حواسنا، أثر في الرغبة الجنسية، وتزداد قيمة هذه العوامل بعد الأربعين، عندما تخبو فورة الشباب، وتبدأ قوى الجسم الحيوية في الاضمحلال، ومنذ العصور القديمة عرف الإنسان أن لبعض أنواع الأطعمة أثرا مقويا للجنس، فحرم الفراعنة تناول السمك على الكهنة حتى لا تشتعل فيهم نيران الرغبة فتؤثر في قدسيتهم، ويحتفظ السمك إلى هذا اليوم بشهرته في هذا الميدان.

وفي قصة السلطان صلاح الدين والدرويش الذي اختاره لتعليم جواريه، ما يشير إلى الأثر المباشر للطعام، فقد ظل الدرويش محتفظا بطهارته حتى ضل بعد وجبة سمك شهية!

والمشاهد أن سكان المدن الساحلية التي تستهلك كمية كبيرة من السمك يتميزون بوفرة عدد أطفالهم

ومن الأغذية الجنسية التي لها شهرتها التاريخية: الحمام، والديوك الرومي، والبيض، ولحم الضأن، ولعل من الطريف أن نذكر «الروشتة» التاريخية للتقوية الجنسية التي كانت تستعمل في القرون الوسطى بنجاح كبير: يُغلى رطلان من لحم الضأن وقبضة من البقدونس، وثلاثة رؤوس كبار من القرنبيط، كل في وعاء خاص لمدة ساعة ثم يمزج الجميع ويغلى المزيج لمدة ربع ساعة بعد إضافة كمية قليلة من الماء، ويؤخذ منه

فنجان كل ٣ ساعات في اليوم الأول، ثم فنجان واحد صباحا فقط بعد ذلك..

والغريب أن الإنسان قد اكتشف أن لهذه الأطعمة خاصية تقوية الرغبة الجنسية قبل أن يعرف شيئا عن تركيبها، وقد أثبتت التحاليل الحديثة أن هذه الأغذية غنية بالفوسفور والحديد، والفوسفور له علاقة خاصة بتقوية الأعصاب، والحديد له دور مهم في تقوية الدم..

الحواس الخمس والجنس

حاسة الشم

وللحواس الخمس دور كبير في إثارة غريزة الجنس، ومنذ عصور ما قبل التاريخ عرف الإنسان أهمية حاسة الشم، وحتى القبائل البدائية لا تنقصها هذه الخبرة؛ ففي تاهيتي تقضي النساء وقتا طويلا في تدليك أجسادهن بالزيوت العطرية، وفي أستراليا وشمال كونيسلا يستخدم الأهالي عصير نبات خاص يسمى الجيانجينا، وهذا العصير عندما يختلط بالعرق تصبح له رائحة نفاذة مثيرة للجنس..

أما في جزر الفلبين فيحتفظ كل من الخطيبين بقطع من ملابس الآخر ليوسعها لثما وتقبيلا وشما بين الحين والآخر! وفي نشيد الأنشاد يتغنى سليمان كثيرا برائحة المحبوب، أما الهنود والصينيون والأجناس السوداء، فيفضلون التضمخ بالمسك. ويستعمل الأوروبيون خلاصة البنفسج

ومن الغريب أن لرائحة العرق نفسه في بعض الأحوال خاصية تنبيه الجنس، وقد وقع هنري الثالث ملك فرنسا في غرام عروس أمير كوندية عقب استعماله مصادفة منديلها المبلل بالعرق

ويقال أن الأنف الضخم من علامات القوة الجنسية، ويختلف توارد الدم إلى الأنف بحسب حالة الدورة الشهرية للأنثى، وعندما يزيد النشاط الجنسي عن الحد، يلتهب الغشاء المخاطي المبطن للأنف،

ويعوق حساسية الشم ليهدئ ثورة الجنس، وتضطرب حاسة الشم كثيرا عندما يمرض أحد أعضاء التناسل

وقد سبق أن أشرنا إلى حالات غريبة يحدث فيها نزيف شهري من الأنف بدلا من الحيض المعتاد، وفي أحوال أخرى تصاحب نزيف الأنف العادة الشهرية، وقد تبدأ الرغبة في الأنثى بالعطس والتهاب الأنف، وهكذا نجد علاقة بين الأنف والجنس

حاسة اللمس

أما اللمس فدوره الجنسي ثابت معروف، ولعل من الطريف أن نذكر أن الشفتين ليستا أكثر الأماكن حساسية، فالقبلة بضغط ملليجرامين على الجبهة أو الخد تعادل قبلة بضغط ٣ ملليجرامات على كف اليد، و٥ ملليجرامات على الجفون، و١٥ ملليجراما على الإصبع، و٥ ملليجرامات على الشفتين، وتسبب القبلة زيادة مؤقتة في ضغط الدم قد تصل إلى ٣٠ ملليجراما من الزئبق، كما يسرع النبض..

حاستا السمع والبصر

ولحاسة السمع دور صغير في تنبيه الجنس، فبعض أنواع الموسيقى ينبه عاطفة الجنس، كما أن صوت الجنس الآخر يثيره الى حد ما، ومع أن «الأذن تعشق قبل العين أحيانا» إلا أن دور العين أهم كثيرا، فالجمال مقياس الجاذبية الجنسية بلا منازع

عقاقير الحب!

لعل أغرب بحث تقدم به طبيب للحصول على درجة الدكتوراه، هو رسالة فرانسوا دي بواسيه العلمية التي عرضت على جامعة باريس عام ١٨٠٠ وموضوعها «هل يمكن علاج الحب بالعقاقير»، فبينما يكرس الأطباء وقتهم وجهدهم لبحث الأمراض وعلاجها، فقد كرس دي بواسيه وقته وجهوده لبحث الحب وعلاجه

ولم يكن دي بواسيه أول من فكر في الحب كمرض يمكن علاجه بالعقاقير، فقبل ذلك بمئات السنين، كان هناك أطباء وسحرة وعجائز حكيمات، تخصصوا جميعا في شئون الحب، كيف يمنحونه، وكيف يمنعونه!

ففي عهد الإغريق والرومان شاع استعمال قراطيس الحب لدرجة كبيرة، وفي وقت من الأوقات تدخل القانون نفسه لفرض رقابة وعقوبة خشية سوء استعمال هذه الأدوية الفعالة!

وانتشر نوعان من القراطيس: النوع الأول له خاصية سحرية تغرس بذور الحب في قلب شخص معين، والنوع الثاني فائدته تقوية الجنس

وتتركب معظم هذه القراطيس من فلفل ومر وعطر قبرصي وعطر مصري، ويلزم شرب هذا المستحضر في وعاء فخاري ليحدث مفعوله العجيب

أما الرومان فأدخلوا غدد الخيل في هذه المستحضرات، ولم يكن الإغريق متأخرين في هذا الفن، ويظهر أنهم بلغوا من المهارة في هذا المضمار شأوا بعيدا، إذ يصفون أحد مستحضراتهم بأنه من القوة والفاعلية إلى حد أنه يثير الغريزة بمجرد تدليك الإصبع به!. كما أنهم صنعوا مستحضرات لها مفعول مزدوج فهي تمنح الحب الجديد وتنزع الحب القديم

ويتحدث ثيوكريتاس عن استعانة شباب كروتونا بزهر التليفيلان (وهو نوع من أشجار الفلفل) لاختيار الزوجة الصالحة

ومن دراسة أوراق البردي، اتضح أن قدماء المصريين أولوا عناية خاصة لفن منح الحب ومنعه بالعقاقير. وكانت جرعة الحب عبارة عن مسحوق التوابل ممزوجا بالخمر، ويمكننا أن ندرك سر هذا المفعول، إذ أن هذه الأدوية تهيج الغشاء المخاطي وتزيد كمية الدم التي تصل إلى الأعضاء التناسلية..

ولقد استهوى هذا الفرع الطريف من فروع العلم، طائفة من الشخصيات التاريخية، فالشاعر الإغريقي ديموكرتياس اشتهر بموهبته الخارقة في تركيب جرعات الحب، وكتب باراكلياس في العصور الوسطى بتعمق وجدية عن عقاقير الحب، وفي عصر الملكة إليزابيث تخصص كثيرون في هذا الفن، وكانت من بينهم الملكة نفسها. وكانت أكثر

جرعات الحب انتشارا خلاصة من جذور النباتات اشتهرت باسم «أكسير القبلة»

وفي القرن الخامس عشر انتشرت عقاقير الحب وأصبحت تجارة واسعة مربحة، وعندما بلغ الحب والفروسية أسمى الدرجات، انتشرت في مدينة البندقية كتب كثيرة تحوي وصفات مفصلة تجلب الحب

وفي القرن السابع عشر، اخترع الدكتور هوفمان ماء المغناطيس، وهو عبارة عن منقوع كحولي من حشرة معينة، ولا تزال تستعمل المادة الفعالة المستخلصة من هذه الحشرة والمعروفة باسم «كانثاريدين» إلى هذا اليوم كمنبه للجنس

وقد تغنى الشعراء بعقاقير الحب، وهذا النموذج مما كتبه أحدهم:

«الى حانوت العطار فورا توجهت»، «وفي جرعة الحب، كل ما معي أنفقت»

ولقد كان إيمان مشاهير ذلك العصر، راسخا في هذه العقاقير، وقد اعتادت مدام بومبادور استعمال جرعات منتظمة حتى تحتفظ بقلب لويس الخامس عشر، وكانت تتركب من الجزر والسوسن وجوزة الطيب

وهكذا نجد أن البحث عن عقاقير الحب بدأ منذ أقدم العصور ففي سنة ٣٣٦ ق.م اهتم أرسطوطاليس بالأدوية ووصف زيت النعناع كمنبه جنسي، ثم اكتشف ليردي أن للفسفور هذه الخاصية

وفي عام ١٨٧٥ استعملت حبوب الداميانا لإثارة الرغبة الجنسية، واهتم الكيميائي الألماني سبايجل بنبات اليوهميا الذي يستخدمه أهالي الكميرون لأغراض غرامية فاستخلص اليوهمبين منه..

ومن عالم النبات والمعادن انتقل البحث إلى المملكة الحيوانية؛ ففي عام ١٩٣١ تم فصل هورمون الخصية في صورة بللورات معدة للحقن، وهكذا توصل الطب فعلا إلى دواء حب حقيقي

ولنذكر هذه الحالة على سبيل المثال الذي يبين فعالية هذا العقار، شاب عمره ٢٦ عاما توقف نموه الجنسي منذ كان طفلا، وكان صوته أشبه بصوت الأطفال، ولا لحية له ولا شارب، ولا يولي الجنس الآخر أدنى اهتمام، وعندما عولج بهرمون الخصية بمقدار خمسة ملليجرامات، ٣ حقنات أسبوعيا لمدة أربعة شهور نضج جنسيا وهو يستعد الآن للزواج..

الشذوذ الجنسي

هناك أنواع من الشذوذ الجنسي يعتبرها البعض جنونا، وهي في نظر البعض الآخر إجرام يستحق احتقار المجتمع وعقوبة القانون، ومنذ عهد قريب اتجهت أنظار الطب إلى العناية بهذه الفئة لتمد يد الرحمة إلى الملايين من أولئك المعذبين في الأرض.

والشذوذ الجنسي أنواع متباينة مختلطة، فمنها مرض الماسوكزم الذي لا يشعر فيه الرجل بلذة إلا عن طريق الخضوع والاستكانة والتذلل

والتزلف للمرأة، مما يسبب كثيرا من المآسي والشقاء النفسي. وفي بعض كتابات جان جاك روسو ما يفيد إصابته بهذا الداء؛ إذ يصف سعادته بأنها في «الركوع على ركبتيه والسجود لمعبودته، وإطاعة أوامرها وسؤالها العفو والغفران»!

أما مرض السادزم (السادية) فيجد الرجل فيه السعادة في التنكيل بالمرأة، وإلحاق ضروب الأذى بها، والاستمتاع برؤيتها تئن وتتوجع

وهناك نوع كريه آخر من الشذوذ الجنسي، يتجه فيه ميل الفتى إلى فتى مثله، وتتجه الفتاة إلى فتاة مثلها!

وهناك أنواع من الشذوذ تخفي وراءها مرض القصور الجنسي، كأولئك العجائز المتصابين الذين لا عمل لهم إلا التطلع الى الغاديات والرائحات

والواقع أن هذه الأمراض مثل غيرها من الاضطرابات العقلية والعاطفية يمكن علاجها بتقصي أسبابها الحقيقية وتحري العوامل النفسية الكامنة وراءها

القصور الجنسي

العنة أو الارتخاء حدث خطير يهدد الحياة الزوجية تهديدا كبيرا، وقد يفصم عراها نهائيا، إذ تفقد غرضها الأساسي، وهو تكوين الأسرة وحفظ النسل

والعنة نوعان: عضوي، ونفسي، والارتخاء العضوي يسببه مرض يمكن الكشف عنه والتعرف عليه.. أما النفسي فيرجع إلى حالة عصبية أو عقلية. ويحتاج كلا النوعين إلى اهتمام الطبيب وعنايته. ويشمل القصور الجنسي العضوي ضعف الرغبة والارتخاء وسرعة القذف، وقد ينشأ القصور فجأة أو يأتي تدريجيا

وأسباب القصور العضوي كثيرة، فأي مرض يؤثر على الأعضاء قد يسببه. وكذلك تلعب الأمراض التناسلية دورا مهما فيه، والتهابات الأعضاء الداخلية وبخاصة الحويصلة المنوية التي هي مخزن السائل المنوي، وغدة البروستاتا التي تحيط بمجرى البول من الداخل، و«بروستاتا» كلمة لاتينية معناها (حارس) وإفرازها لازم لحيوية الحيوانات المنوية. وبغيره يفقد الرجل قدرة التناسل، ونقص إفرازات الغدد وبخاصة غدد الجنس قد يسبب العنة. كما ينشأ القصور بسبب أورام في أعضاء التناسل. وأمراض الأعصاب التي تغذي هذه الأعضاء تسبب ارتخاءً فجائيا كاملا وكثرة استعمال بعض العقاقير وإدمان الخمور والمخدرات، تضعف القوى الجنسية على نقيض ما يظنه كثير من الناس خطأ

ويحسن أن ننبه كذلك إلى أن الإفراط في العلاقات الجنسية، والضعف العام، واستعمال مانعات الحمل، والإمناء في الخارج وغيرها من الطرق غير الطبيعية قد يؤدي إلى القصور الجنسي

والإمناء في الخارج عادة شائعة كطريقة لمنع الحمل وتحديد النسل، ويعتقد الكثيرون أنها خالية من الضرر، والواقع أنها كثيرا ما تسبب التهابات الحويصلة المنوية، وبالتالي ضعف القوى الجنسية

وعندما تضمحل الصحة العامة تنقص القوى الجنسية، كما أن ضغط الدم المنخفض قد يسبب الارتخاء. وأمراض السكر والدم والقلب والكلى تقلل الرغبة والحيوية

أما القصور النفسي الناشئ عن اضطرابات عقلية وعصبية، فيمكن تحديد بعض أسبابها وأهمها الخوف والغضب والنفور والخسائر المالية والقلق والإجهاد في العمل، وهنك عوامل أعمق من هذه كالرغبات الجنسية الشاذة أو الشعور بالعجز الجنسي

ولعل في ذكر بعض المشاهدات الواقعية ما يلقي ضوءا على هذا النوع من القصور الجنسي:

شاب في العشرين من عمره وحيد والديه الثريين، ويدير متجرهم الكبير، صمم على الإضراب عن الزواج، وقد أسر في أذن الطبيب أنه يعتقد في قصوره الجنسي وأن اختباراته الشخصية تؤيد هذا الاعتقاد، وبفحص حالته اتضح أنه خال من الأمراض العضوية، ولكن حجم عضو التناسل كان صغيرا جدا، وهذا ما أقلق الشاب وأزعجه وسبب له الاضطراب العصبي، وبمجرد أن علم أن حجم العضو لا أثر له مطلقا

على العملية الجنسية وأن في وسعه إنجاب أطفال، زال عنه هذا الوهم. وهو الآن رب أسرة سعيدة ووالد طفلين!

رجل في الخامسة والأربعين يشكو من ضعف الرغبة الجنسية بسبب تقدم السن، وبدا للطبيب أن هذا التفسير ليس معقولا، فأخذ يبحث تاريخ حالته بإمعان فاتضح أنه في شبابه أحب فتاة ولم يستطع الزواج بها لمعارضة أهله الذين أجبروه على الزواج بأخرى لم يستطع أن تنزع من قلبه الحب القديم. وبعد ٢٥ عاما علم أن فتاته الأولى قد أصبحت أرملة، وعاوده الحنين إليها، ففقد كل رغبة في الاتصال الجنسي بزوجته وأصيب بالقصور الجنسي بالنسبة إليها.

وفي حالة أخرى كان الشاب في سن الثلاثين، وبدأ حياة زوجية سعيدة وحبا جارفا متبادلا، ولكنه رغم ذلك لم يلبث أن أصيب بالقصور الجنسي. ومن دراسة تاريخ الحالة اتضح أن طباع زوجته قد تغيرت منذ وضعت مولودها الأول، إذ استولى عليها شيطان الغيرة، وملك الشك قلبها فأصبحت تنكر عليه أقل جنوح إلى الانفراد بنفسه أو الابتعاد عنها طويلا، خشية أن يكون قد اتخذ من دونها امرأة أخرى، وهكذا خبت نار الحب المتأججة، إذ لا يمكن أن يبقى الحب مزدهرا ناميا وسط الأبخرة السامة المنقعة في جو النكد؛ فالنكد هو أقسى المبتكرات الجهنمية التي نبغ في اختراعها أبالسة الجحيم لتحطيم الحب، وهو أعظمها فتكا. إنه سرطان خبيث ليس له دواء.

ومن ذلك يتضح أن كراهية الزوجة من أهم أسباب القصور الجنسي، وهذا بدوره في مقدمة أسباب الاضطرابات النفسية والعصبية العنيفة، ويقابل حالة القصور الجنسي عند الرجال، ما يعرف بالبرود الجنسي عند النساء الذي سرعان ما يقودهن إلى الانهيار العصبي، وينشأ البرود الجنسي عن أسباب عديدة منها: انعدام الثقة في الزوج، والخوف من الحمل، والجزع من الإضرار بالجهاز التناسلي، والصدمات العصبية والنفسية، وكراهية الزوج، والازدراء الطبيعي بالعلاقات الجنسية

الكبت الجنسي

أثير جدل كبير حول موضوع الكبت الجنسي، فبينما يعتقد البعض أنه يسبب تلف الأعصاب والأضرار الخطرة بالصحة، يعتقد البعض الآخر أنه مفيد للجسم..

والواضح أنه ليست لدى الناس فكرة صحيحة عن هذا الأمر، وقد عاش اسحاق نيوتن أعزب طوال حياته حتى توفي في سن الخامسة والثمانين، ومن مذكراته الشخصية ثبت أنه عاش حياة طاهرة تماما. والمعروف أنه عاش طوال حياته سليما بغير مرض، أما قواه العقلية فقد بلغت أوج القمة والعظمة كما تشهد بذلك نظرياته العلمية الخالدة.

وعلى النقيض من ذلك نجد أن الفيلسوف سقراط عاش حياة أبعد ما تكون عن الفضيلة، والواقع أن أصابع الاتهام تكاد تجمع على شذوذة

الجنسي، ومع ذلك فإن صحته الجسمية والعقلية لم تتأثر بعاداته الجنسية الممقوتة

وفي الحياة العملية شاهدنا حالات امتناع تام عن العلاقات الجنسية دون أن يكون لذلك أدنى أثر على الصحة العامة، لأن الغريزة الجنسية عند هذه الفئة ضعيفة أصلا، فلم تكن هناك رغبة قوية تحتاج إلى إرادة أقوى لكبح جماحها، مثل هؤلاء الناس يعيشون حياة العزوبة، ولا يفكرون في الزواج، وليس لذلك أي أثر على صحتهم الجسمية والنفسية.

ومن جهة أخرى، فحالات الكبت الجنسي في الأفراد العاديين لها نتائج وخيمة وليس هناك من سبب يجيز للمتزوجين الانقطاع عن العلاقات الزوجية بحجة توفير حيوية الجسم أو ما شابه ذلك من علل واهية.. ومن الصعب في الأمور الجنسية وضع قواعد عامة، فلكل حالة ظروفها الخاصة التي يحب أن تعالج في ضوئها

تحديد النسل والصحة

لا يمكن القول أن تحديد النسل ضار أو مفيد بوجه عام، فهو موضوع متشعب النواحي، إذ أن له علاقة بالصحة والدين والاجتماع والاقتصاد، ولكل من هذه النواحي مبررات في صالح تحديد النسل وأخرى في غير صالحه..

والواقع أن محاولة تجنب الحمل مع الحرص على التمتع بالعلاقات الجنسية، أمر عرفه الإنسان من أقدم العصور، ولم يخرج سببه إذ ذاك عن أمرين، إما الخوف من افتضاح الأمر في حالة العلاقات غير المشروعة، وإما اتفاق الزوجين على عدم إنجاب الأبناء لسبب ما، أما المسائل الاقتصادية والصحية فلم تكن لتخطر على بال أحد، إذ لم يكن الفكر الإنساني قد بلغ هذه الدرجة من التقدم

وأول إشارة إلى تجنب الحمل وتحديد النسل جاءت في التوراة. وفي عهد الإغريق القدماء، لم يشر أرسطو في كتاباته إلى موضوع منع الحمل أدنى إشارة، بل أوضح انتشار ممارسة الإجهاض، وقتل الأطفال، وهذه الملاحظة لها أهميتها إذا علمنا أن أرسطو وأبقراط قد توسعا في الكتابة عن الأمور الجنسية

وحتى عندما دب الفساد في الإمبراطورية الرومانية، وانحلت الأخلاق، لا نجد إشارة إلى طرق منع الحمل إلا ما يدل على انتشار الطرق البدائية مثل الإمناء من الخارج وبعض الإشارات العابرة والمعلومات السطحية عن فترة الأمن عند النساء

وظلت هذه الطرق وحدها تستعمل لمنع الحمل حتى بعد اكتشاف الكينا والمطاط في القرن السابع عشر، إذ لم تعرف خواص الكينا في قتل الحيوانات المنوية، ولم تصنع أكياس المطاط الواقية من الحمل إلا منذ عهد قريب جدا، ونعلم ذلك من الرجوع إلى قاموس الدكتور جيمس

الذي ظهر عام ١٧٤٣ وهو أكبر القواميس الطبية، إذ لا نجد فيه شيئا عن منع الحمل مع أنه توسع في شرح الأمور الجنسية الأخرى، وأخذ خلاصة المراجع السابقة، حتى أنه نقل نصوصا مما كتبته الدكتورة أسباسيا أول طبيبة بين النساء في التاريخ. وقد ظلت الحال على هذا المنوال حتى أواخر القرن التاسع عشر عندما استرعى موضوع تحديد النسل أنظار المفكرين من الرجال والنساء..

والواقع أن مالثوم يعتبر أول من اهتم بهذا الأمر من ناحيته الاقتصادية، ويمكننا أن ندرك السر في تجاهل هذا الموضوع طيلة هذه الفترة إذا علمنا أن سلطة باباوات روما التي بدأت في التزايد منذ القرن السادس عشر كانت قد بلغت ذروتها، وأن كل كتابة تمس موضوع تحديد النسل من قريب أو بعيد كانت تعرض كاتبها لحكم الإعدام، وقد نفذ حكم الإعدام شنقا في آني بسبات، وواردولو عام ١٨٧٧ لبيعهما منشورا عن تحديد النسل!

وعقب هذا الحادث مباشرة عدل مالثوم القانون وأباح مناقشة موضوع تحديد النسل، ومنذ ذلك الحين، نظر الناس إلى تحديد النسل كأحد مستلزمات المدنية الحديثة التي يستشيرون فيها الطبيب بغير حرج..

ونعتقد أنه بجانب الاعتبارات الاقتصادية توجد دواع طبية تحتم تحديد النسل هي:

١- تنظيم فترة راحة بين كل حمل وآخر، لا تقل بأية حال عن سنتين، فإن ذلك يسمح بعودة الأم إلى حالتها الطبيعية، ويحول دون إصابتها بأمراض نقص الكالسيوم والضعف العام
٢- تحسين صحة النسل، فإن كثرة الحمل تسبب في النهاية إنجاب أطفال ضعاف البنية
٣- مرض أحد الوالدين يستلزم تحديد النسل حفظا للمستوى الصحي للجيل المقبل
٤- في حالة إصابة أحد الوالدين بأمراض مزمنة في الكلى أو الرئة أو القلب أو الأعصاب
٥- عقب إجراء جراحة للأم في الحوض أو البطن، لإعطاء فرصة كافية لالتئام الأنسجة

وخير وسائل تحديد النسل هي كيس المطاط للرجل والعجلة المطاطة التي توضع على عنق الرحم. أما استعمال الكينا فهو وسيلة غير مأمونة ولا مضمونة، وكذلك يجب ألا نعتمد على فترة الأمن عند النساء أي الفترة التي لا يحدث فيها نظريا إخصاب، وهي عشرة أيام عقب انتهاء الحيض إذ لا تكون البويضة قد نضجت

الإجهاض

الإجهاض هو إنهاء الحمل بطرق متعمدة قبل أن تكتمل حيوية الجنين، أي قبل الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل، وهو جريمة يعاقب عليها القانون

وفي العصور القديمة كانت الطرق المتبعة للتخلص من الجنين هي قتله بعد الولادة مباشرة. ويفضل أرسطو الإجهاض على قتل الطفل الحديث الولادة

أما أبقراط فلا يوصي بالإجهاض فقط أو يكتفي بذكر شيوعه بين الإغريق، بل يقرر أنه أجهض حاملا قبل نهاية الشهر الأول للحمل مما يدل على أن الإجهاض لم يكن أمرا مشينا للطبيب أو مخالفا للقانون وقتئذ، وقد كتب عن هذه الحالة بطريقة تدل على أنه كان مغتبطا أشد الاغتباط بالبويضة التي حصل عليها أكثر من سروره بنجاح دوائه، فقد وصف هذه البويضة بالتفصيل، والواقع أن هذه هي أول بويضة بشرية وصفت في التاريخ بالعين المجردة

وفي كتاب «أسباسيا» أول سيدة طبيبة، نجد وصفات نسائية متنوعة تشمل وصفات للإجهاض وأخرى لمنع الحمل نهائيا، وهي تبرر استعمال هذه الطرق المخالفة للقانون في حالة الحوامل اللواتي يعرض الحمل حياتهن لخطر واضح أكيد

أما «سورانس» في القرن الثاني للميلاد، فيشير بالإجهاض عندما يكون الحوض صغيرا جدا، «وأتياس» هو أول من وصف طرقا ميكانيكية لإحداث الإجهاض، فذكر الإسفنج المجفف وأعواد النباتات لتوسيع عنق الرحم، والطريف في الأمر أن هذه الطرق التي وصفها القدماء تمت بصلة إلى ما يستعمله الطب الحديث

والطبيب لا يقوم بعملية الإجهاض إلا في الأحوال التي يكون فيها استمرار الحمل خطرا محققا على حياة الأم، ويلزم الحصول على رأي اثنين على الأقل من الإخصائيين في الأمراض الباطنية للتحقق من وجود هذا الخطر

التعقيم والعقم

التعقيم

يشمل التعقيم أي أجراء يقصد به حرمان الرجل أو المرأة من القدرة على إنجاب الأبناء، وعملية إزالة الخصيتين أو المبيضين معروفة منذ استخدمها الإنسان في الحيوانات، ووجد أن هذه العملية تسبب زيادة وزن الطيور التي يأكلها والخيول التي يستخدمها. ويروي «لاندمان» أن هذه العمليات كانت تجري على الإنسان كنوع من العقوبة الصارمة

وفي عهد الرقيق، كانت تجرى هذه العملية على العبيد ليصبحوا أقدر على الخدمة ولم يكن في إمكان الأتراك أن يسمحوا للعبيد بالخدمة في الحريم قبل إجراء هذه العملية

وقد أجريت هذه العملية على الأطفال الصغار قبل سن البلوغ في العصور الوسطى ليحتفظوا بأصواتهم الرقيقة لإنشاد الترانيم الكنسية، وقد ظلت هذه العادة حتى حرمها البابا ليو الثامن

وتحدثنا كتب التاريخ أن قدماء المصريين والأشوريين والرومان والفرس والإغريق كانت لديهم عادة خصي الأسرى والمجرمين للتنكيل بهم

أما في جاوة والملايو والفليبين فتجرى هذه العملية لأغراض دينية على أن التعقيم في حالة المرض إجراء حديث جدا. ويختار الطبيب الطريق الجراحي أو تعريض الأعضاء التناسلية للأشعة مدة معينة مع أخذ إقرار كتابي من الزوجين بموافقتهما على إجراء العملية

وهناك تشريعات في بعض الدول تحتم التعقيم في بعض الأمراض، مثل حالة المرض العقلي لصالح المجموع، حتى لا يثمر هذا الزواج أبناء يصبحون عالة على المجتمع

العقم

توجد حالات يزول العقم فيها بمعرفة حقيقية علمية واحدة هي أنه توجد فترة شهرية في حياة الأنثى تكون فيها درجة الإخصاب في أوجها، وتقع هذه الفترة في منتصف دورة الطمث وهي بالتحديد العشرة أيام التي تكون في وسط المدة التي بين دورتين متتاليتين. (أي العشرة أيام الثانية بعد انتهاء الطمث) والتي قد تهمل فيها العلاقات بسبب جهل أهميتها، فينشأ العقم؛ ففي هذه الفترة تكون البويضة قد نضجت وأصبحت مهيأة للتلقيح؛ ولهذا السبب يشير البعض إلى العشرة أيام التي تلي الطمث مباشرة باعتبارها فترة أمن أي لا يحدث فيها حمل مطلقا

ولكننا لسنا من أهل هذا الرأي. صحيح أن فرص الحمل ضعيفة في هذه الفترة، ولكن لا يصح الاعتماد عليها كوسيلة محققة لتحديد النسل، وفي جميع الأحوال يجب على الزوجين ألا يخامرهما أدنى شك في الإصابة بالعقم إلا بعد مرور عامين من الزواج

وعلى نقيض ما يعتقد الكثيرون، ثبت أن مسئولية الزوج عن العقم تكاد تتساوى مع مسئولية الزوجة؛ فيجب التحقق من حالة الزوج الصحية بفحص السائل المنوي. والسائل المنوي العادي حجمه في المرة الواحدة نحو ٤ سنتيمترات مكعبة ويحتوي على حيوانات متحركة بنسبة ٨٥%-٩٠%، وأكثر من أربعة أخماسها طبيعي الشكل والنمو، ويحتوي كل سنتيمتر مكعب واحد على ٨٠,٠٠٠,٠٠٠ حيوان منوي، وتظل هذه الحيوانات على كثرتها حية متحركة خارج الجسم لمدة ١٨ ساعة في درجة حرارة الجسم أو في الثلاجة

وقد يلجأ الطبيب لأخذ عينة من السائل المنوي من الحويصلة المنوية نفسها وهو إجراء عادي وخالي من الألم

وعلاوة على ذلك يجب التحقق من خلو الزوجين من الأمراض التناسلية، وبخاصة الزهري والسيلان، وتحليل الدم والبول، والتحقق من سلامة الغدد والكشف بالأشعة

أما فحص الزوجة فيشمل انتظام الطمث، وحالة القنوات والرحم والمبيض والغدد الجنسية والغدة النخامية، والغدة الدرقية ونفخ الأنابيب

للتحقق من عدم انسدادها، وهو إجراء يسير لا يحتاج الى بنج أو مسكن

وفي أكثر من ثلث الحالات التي يداوم فيها الزوجان على العلاج بصبر وأناة ينجح علاج العقم، وينجب الزوجان أطفالا هم زينة الحياة الدنيا

الزهري

الأمراض التناسلية لا تنتج إلا من العلاقات الجنسية غير المشروعة وأسوأ هذه الأمراض جميعا مرض الزهري، ولا يعلم أحد متى وأين بدأ هذا المرض فقد ظهر من فحص العظام والجماجم أن المرض كان منتشرا عند قدماء المصريين والنوبيين والصينيين واليابانيين والفرنسيين منذ آلاف السنين..

وما كتبه القدماء عن الزهري قليل مبعثر، ولكنه واضح تماما، ففي سجلات المكتبة الملكية بسردينيا مخطوط مدون عام ٧٠٠ ق. م يذكر أن إيستار إلهة الحب الأثيم قد صبت لعنة على إيباني وأزدوبار، ولا يشك أحد عند اطلاعه على أوصاف هذه اللعنة بأنها عبارة عن مرض الزهري

وكتب هيرودوت عام ٤٥٠ ق. م، أن الغزاة هاجموا المعبد المقدس في العسقلون بسورية فأصابتهم الآلهة بمرض خبيث، ويعدد مرة أخرى صفات مرض الزهري

وفي الأقصر، توجد دلائل لا تخطئ تثبت أن الزهري كان منتشرا أبان حكم سيزوستريس فرعون مصر منذ نحو ٣٠٠٠ عام، على أن الجيوش الغازية هي السبب الأول في انتشار هذا المرض..

وأول وباء مريع لفت الأنظار بشكل واضح إلى هذا الداء كان في خريف عام ١٤٩٤ عندما غزا شارل الثامن ملك فرنسا، إيطاليا بجيوش متحالفة من دول أوروبا الغربية، واحتل نابولي وأقام بها عدة شهور استباح فيها جنده الأموال والأعراض، وسرعان ما حصد الكثيرون نتيجة هذا الإثم والطغيان، إذ انتشر في الجيش وباء خبيث قضى على الروح المعنوية فيه، وأصبح بادي الضعف والهوان، فانتفض شعب نابولي انتفاضة قوية وطرد الغزاة المعتدين، وبرجوع الجيش المدحور وتفرقه في أنحاء أورقبا انتشر الزهري فيها انتشارا مريعا، وسرى بها كما تسري النار في الهشيم، فانتشر الوباء في فرنسا وألمانيا وسويسرا عام ١٤٩٥ وفي هولندا واليونان عام ١٤٩٦ وفي إنجلترا واسكتلندا عام ١٤٩٧ وفي المجر وروسيا عام ١٤٩٩!

وهكذا اشتهر شارل الثامن ملك فرنسا في تاريخ الطب. واقترن اسمه بمرض الزهري وارتبط ذكره بأبشع مرض تناسلي عرفته الإنسانية.

ولعل من الطريف أن نذكر أن كل دولة أطلقت عليه اسم الدولة المعادية وألصقته بها، فهو في إيطاليا «المرض الفرنسي» وفي فرنسا «المرض الإيطالي» وفي إنجلترا «المرض الإسباني» وفي روسيا «المرض

البولندي» وفي تركيا «المرض الفرنسي» وفي الهند واليابان «المرض البرتغالي»، وهكذا حاولت كل دولة أن تتبرأ منه وتلقي تبعته على الأخرى، مع أن الجميع كانوا به مصابين..

ومن سوء الحظ أن عاصر انتشار الزهري في أوروبا فترة رحلات الاستكشاف، وهكذا نقل البرتغاليون المرض إلى إفريقيا وبلاد الشرق، ونقله فاسكو دى جاما إلى الهند في عام ١٤٩٧، وظهر المرض في كانتون والصين عام ١٥٠٥ عقب زيارة الأوروبيين لهما، ونقله الملاحون الصينيون والبرتغاليون إلى نجازاكي باليابان

ولقد وصف شكسبير في أشعاره أعراض الزهري، وعرف قابليته للعدوى بطريقة تكاد تطابق ما عرفه أطباء عصره. ويكفي للدلالة على ذلك قراءة إحدى روائعه «حلم منتصف ليلة صيف»

وبمرور الزمن عرف الإنسان أن الزهري له أربع مراحل، فالمرحلة الاولى.. قرحة موضعية على الأعضاء التناسلية عادة، وقد توجد في أماكن أخرى تبعا لظروف خاصة. والمرحلة الثانية طفح أحمر على الجسم، وتورم الغدد اللمفاوية، وسقوط الشعر الخ. أما المرحلة الثالثة، فأورام صمغية يتعرض لها أي عضو من أعضاء الجسم الداخلية، ولا يسلم منها الجلد أيضا. وفي المرحلة الرابعة يصيب الزهري الجهاز العصبي حيث يسبب المرضين المعروفين «ضنى الظهر» و«جنون العظمة»

وهناك أيضا الزهري الوراثي الذي يصيب الجنين، فيسبب الإجهاض في الشهور الأولى ثم في الشهور الأخيرة من الحمل. وبعد ذلك يولد الطفل ميتا، وفي الحمل التالي يولد الطفل مشوها

ولقد بدأ العلم بالكشف عن حقيقة المرض في عام ١٩٠٣ عندما استطاع ميشنكوف أن يصيب القردة في المعمل بمرض الزهري، وفي عام ١٩٠٥ تم الكشف عن ميكروب الزهري اللولبي الشكل، وفي عام ١٩٠٦ اكتشف «وزرمان» طريقته المعروفة باسمه لتشخيص الزهري عن طريق فحص الدم أو النخاع. وتمكن نجوشي عام ١٩١١ من زرع ميكروب الزهري

على أن محاولات علاج الزهري بدأت منذ أقدم العصور، ففي عام ٢٦٣٧ ق. م. أوصى الإمبراطور الصيني هوانج تي باستعمال الزئبق، وفي عام ١٧٠٠ أدخل استعمال البزموت لعلاج الزهري. أما استعمال محلول الزرنيخ عن طريق الفم، فأدخله شارل لويس كاديه طبيب نابليون، ولم يكن له أثر يذكر على سير المرض

وفي عام ١٩٠٧ بدأ بول أرلخ سلسلة تجارية على مركبات الزرنيخ، فكان يحقن الحيوانات بميكروب الزهري ثم يحقنه بالمركب الزرنيخي، فكانت النتيجة موت ميكروب الزهري وحيوان التجربة معا. ولكنه لم ييأس واستمر في محاولاته، فقد كان قوي الإيمان بنظريته في

إمكان الحصول على مركب يقضي على الميكروب ولا يضر بالحيوان تمهيدا لاستعماله في علاج الإنسان

وقد نجحت التجربة رقم ٦٠٦، وبذلك سجل المركب الزرنيخي رقم ٦٠٦ أول انتصار في عالم العلاج الكيميائي للأمراض. وقد حصل بول أرلخ على جائزة نوبل للطب عام ١٩١٠ اعترافا بما أداه للإنسانية من خدمة جليلة، غير أن أصواتا كثيرة قابلت هذا الكشف بعداء مرير وهجوم عنيف ووصفته بأنه يهدم الأسر ويشجع على الدعارة إذ يعالج اللعنة التي تحيق بالمستهترين. وظهرت في الصحف الروسية المحافظة مقالات كثيرة بعناوين مثيرة مثل «لا خطر بعد الآن... » «ليسقط الزواج! »، «تحيا الدعارة...!»

والآن بعد كشف البنسلين ومبيدات الميكروب الحديثة أصبح علاج الزهري أمرا ميسورا، غير أنه يجب ألا يغرب عن البال أن المرض لا يزال موجودا ولا تزال مضاعفاته منتشرة، إذ لا يمكن للعلاج إصلاح ما يسببه الزهري للجسم من أضرار، وما يورثه للأبناء والأحفاد من أذى. فالمشكلة ليست في علاج الزهري ولكن في توقيه، ولا يمكن توقي هذا المرض البشع إلا بالحياة الطاهرة النظيفة

السيلان

وصف قدماء المصريين منذ ٢٠٠٠ عام ق. م. إفراز سائل صديدي بعد البول عند الرجال والنساء. ودونوا معلومات كثيرة عن هذا

المرض في أوراق البردي، كما جاء ذكره في التوراة. وكذلك اهتم به أبقراط، وفي العصور الوسطى تقدم تشخيص المرض، وعرف أنه مرض معد وأن طريقة العدوى هي العلاقات الجنسية غير المشروعة.

واكتشف نايسر ميكروب السيلان عام ١٨٧٩ وهو ميكروب مكور ثنائي دقيق، لا يمكنه أن يعيش خارج جسم الإنسان، ولذلك لا يقضي على الحياة مطلقا. ولعل من الطريف أن نذكر أن الميكروبات التي تعتمد في حياتها على التطفل على جسم الإنسان لا تقتله، ولكنها تقتصر فقط على الإضرار بصحته. أما الميكروبات التي يمكنها أن تعيش خارج الجسم، كميكروب الكوليرا والتيفود والتي يمكنها أن تعيش في المياه فلا تعنيها حياة الإنسان وقد تفتك به وتقضي على حياته سريعا..

وتظهر أعراض السيلان بعد العدوى بفترة وجيزة تتراوح بين ٣ إلى ٥ أيام، والأعراض هي الاحساس بألم في مجرى البول الأمامي، وتتورم الفتحة الخارجية. وبعد يوم أو اثنين «يسيل» الإفراز الصديدي الذي أعطى المرض اسم «السيلان» وعندما تزمن الحالة يصعد الميكروب إلى الجزء الخلفي من مجرى البول ويصل عن طريق الأوعية اللمفاوية إلى البروستات

وفي النساء لا يقتصر ميكروب السيلان على المريضة وحدها، ولكنه يسبب فقدان بصر أطفالها ساعة الولادة. وحتى عام ١٨٨٠ ثبت أن ٣٠% من العميان فقدوا أبصارهم بعد الولادة مباشرة

ويرجع الفضل في انخفاض عدد المصابين بفقدان البصر من ضحايا السيلان إلى «كريدي» الذي ابتكر عام ١٨٨٠ طريقة لوقاية الأطفال من هذا الخطر. ولقد ظلت إلى عهد قريب تستعمل «كروتين وقائي»، وهي تتلخص في وضع محلول مركز من نترات الفضة بنسبة ١ : ٨٠ في عيني الوليد الصغير يعقبه مباشرة محلول ملح الطعام

وقد كان علاج السيلان إلى عهد غير بعيد أمرا مزعجا للطبيب والمريض، إذ يقتضي إدخال قسطرة رفيعة في مجرى البول والغسيل بالبرمنجات والمطهرات ثم استعمال آلات لتوسيع مجرى البول، أما الآن بعد اكتشاف السلفا والبنسلين ومبيدات الميكروب الحديثة فقد أصبح العلاج أمرا هينا ميسورا، ولكننا نعود فنؤكد ضرورة توقي هذه الأمراض التناسلية بالحياة الطاهرة النظيفة

الخلاصة

● التسامي بالغريزة الجنسية وحصر الفكر في بناء المستقبل المرموق، والتمسك بأهداب الدين يساعد الشباب على أن يجتازوا بسلام الفترة الحرجة التي تبدأ من سن البلوغ –حين تستيقظ القوى الجنسية وتبلغ أوج اندفاعها نحو الجنس الآخر – حتى تمكنه ظروفه من الزواج الذي ينبغي أن ينظر إليه نظرة روحية سامية، لا أن ينظر إليه كمجرد وسيلة لإشباع الغريزة الجنسية..

● عندما تبلغ الفتاة سن النضج الجنسي، يتضخم الغشاء المخاطي المبطن للرحم ويصبح معدا لاستقبال البويضة الملقحة، فإن لم يحدث

تلقيح، تساقط هذا الغشاء المتضخم، وقذف به خارجا، مختلطا مع كمية من الدم. ويتكرر ذلك كل شهر. وهو ما يعرف بالحيض الشهري أو الطمث. وهو أمر طبيعي المفروض ألا يصحبه ألم..

● الاحتلام دليل نضج الخصيتين، ويجب أن ينظر إليه الشاب ووالداه على أنه أمر طبيعي الحدوث، وليس صحيحا أن فقدان السائل المنوي معناه فقدان مصدر ثمين للطاقة، فهو مجرد إفراز ينبغي أن يخرج من الجسم..

● الضرر الأكبر للعادة السرية هو القلق الذي يستحوذ على من يمارسها خشية ما يتوهمه من مضاعفات وأمراض يتوقع أن تصيبه بسببها؛ فالشاب الذي لا يفرط فيها، ويبعد عن ذهنه ما يدور حولها من أفكرا خاطئة، لن تتأثر صحته بسببها، ولكنها بلا ريب تبذير للحيوية في سن يحتاج فيها الفتى والفتاة لتعبئة كل إمكانياتهما لتكوين الشخصية وتحصيل العلم وتنمية الخلق وبناء المستقبل..

● إدمان الخمور والمخدرات يضعف القوى الجنسية على نقيض ما يظنه الكثيرون

● الإفراط في العلاقات الجنسية والضعف العام، واستعمال مانعات الحمل، والإمناء من الخارج وغيرهما من الطرق غير الطبيعية قد تؤدى إلى القصور الجنسي.

● تحديد النسل أصبح من مستلزمات المدنية الحديثة، وخير وسيلة لهذا التحديد استخدام كيس المطاط للرجل والعجلة المطاطة التي توضع على عنق الرحم للمرأة

• أصبح علاج الزهري والسيلان – بعد اكتشاف السلفا والبنسلين – أمرا ميسورا

• قصر العضو عند الرجل لا أثر له مطلقا على العملية الجنسية، ومن الخطأ القلق أو الإحجام عن الزواج لهذا السبب

الفصل السادس

كيف تعيش بمرضك؟

- الخط البياني للصحة
- غذاؤك بعد الستين
- الروماتيزم
- الجهاز الهضمي
- الجهاز البولي
- اضطرابات الغدد الصماء
- أمراض القلب والشرايين

الخط البياني للصحة

هدف هذا الكتاب هو أن تعيش بغير مرض. ولو أنك طبقت ما تضمنه من توجيهات، لاستطعت أن تحتفظ بحيويتك ونشاطك وشبابك، وتعيش سليما من المرض حتى سن الستين على الأقل، فقد قصدت الطبيعة أن يكون متوسط عمر الإنسان مائة وعشرين عاما، قياسا على ما يشاهد من أن متوسط أعمار الطيور والحيوانات يعادل في الغالب تسعة أمثال السن التي تصل فيها إلى مرحلة البلوغ، فإذا كان هذا هو ما قصدته الطبيعة من حيث العمر، فقد قصدت أيضا أن يظل «الخط البياني» للصحة والقوة في تقدم وارتفاع حتى سن الستين أو السبعين

على الأقل، ثم يأخذ في الهبوط تدريجيا حين تبدأ عوامل الانحلال تدب في خلايا الجسم، فتضعف مقاومته، وتظهر أعراض الأمراض التي تعرف في الطب باسم «الامراض الانحلالية» أو «أمراض الشيخوخة» وهي أمراض يستطيع «الشيخ» أن يحيا – على الرغم منها – هانئا سعيدا مستمتعا ببهجة الحياة، إذا عرف منشأها وحرص على اتباع نظام خاص في غذائه ونظام حياته يتلاءم معها

فحديثي في هذا الباب موجه إلى الشيوخ الذين تجاوزوا سن الستين، وقد يستفيد منه الذين أساءوا إلى أنفسهم، فسمحوا لعوامل الانحلال أن تدب في خلايا أجسامهم وللشيخوخة أن تهاجمهم قبل الأوان

انحلال الخلايا

بتقدم العمر، تبدأ خلايا الجسم في الانحلال، ولا يمكنها الاستجابة الطبيعية لأوجه النشاط اليومية، ولذا تتسم تصرفات الشيوخ بالبطء في كل شيء: في السير، وفي الكلام، وفي الحركة، وفي النشاط، ولكنهم يخلعون على هذا البطء لقب «الوقار»، وهو في الحقيقة «عجز» عن الحيوية والنشاط!

وقد يخفي «الوقار» اضطرابا في وظائف الجسم، فمن المهم أن نكتشف سبب أقل انحراف في هذه الوظائف لإصلاحه في الوقت المناسب، أو لوقف استفحاله على الأقل، وخير سبيل للوصول إلى هذا

الهدف هو أن يتعود المرء على فحص حالته فحصا طبيا شاملا كل عام، والمدهش أنه بالرغم من الأهمية الكبرى لهذا الفحص، فإنه قل من يعنى به، وقليل من الأطباء من يعلق على هذا الفحص أهمية خاصة، فعندما يذهب مثل هذا الشخص لطبيبه – وهو لا يشكو شيئا – ليطلب فحص حالته فقط، فالغالب أن يجتهد الطبيب في التخلص من الشيخ السليم المتمارض. وقد يمازحه قائلا: «وهل يصلح العطار ما أفسده الدهر؟»

والواقع أن الفحص السنوي للصحة العامة يجب أن يبدأ بالاستفسار الكامل عن حالة الشخص الاجتماعية، وعاداته في العمل، والأكل، والنوم، ثم بعد ذلك تبدأ المناقشة في الأعراض التي تشير إلى اضطراب أعضاء خاصة، مثل النظر، والسمع، أو صعوبة التبول أو التبرز، أو ضيق التنفس والخفقان.. وبعد ذلك يبدأ الفحص الذي يجب أن يكون شاملا، فيسجل وزن الجسم، ولون الجلد، ونتيجة التحليل الكامل للبول، ويفيد عمل اختبار ترسيب الدم، الذي رغما عن أنه لا يختص بمرض معين، فإنه يثبت الخلو من عدة أمراض خطرة عندما تكون نتيجة عادية، فإذا كانت النتيجة إيجابية مرتفعة، فإن ذلك يحفز الطبيب على البحث عن السبب.

ولا بد من فحص قاع العين بالمنظار Ophtalmoscope واختبار السمع أيضا، وبفحص القلب والرئة بالأشعة النظرية، وأي ظل يبعث على الشبهة ينبغي أن يحقق وتلتقط صورته بالأشعة. ويقاس ضغط الدم، ويعمل بيان رسام القلب الكهربائي. وتفحص البطن، والشرج، والحوض

في النساء.. أما مدى الأبحاث التي تلي ذلك فيتوقف على نتائج الاختبارات السالفة الذكر

وليس من المعقول أن نفحص المعدة والأمعاء بالأشعة بعد تناول الباريوم في كل شخص، فإن هذا يكلف مالا طائلا ووقتا كثيرا، وقد عمدت إحدى الهيئات الطبية مرة إلى فحص ١٠٠٠ عابر سبيل بالأشعة للمعدة والأمعاء لمعرفة مدى انتشار سرطان المعدة فاكتشفت ثلاث حالات فقط، وعندما أحصت تكاليف هذا الإجراء، وجدت أنها أنفقت ثلاثة آلاف جنيها لفحص هذه المجموعة، ومعنى ذلك إنفاق ١٠٠٠ جنيها لاكتشاف حالة سرطان واحدة في المعدة.

وعندما يشكو متقدمو السن من اضطرابات الهضم، أو من آلام أو فقدان للشهية أو إمساك مفاجئ، أو إسهال مفاجئ، أو تبادل الإسهال والإمساك المفاجئين، فلابد من عمل صورة بالأشعة للمعدة والأمعاء..

وهناك اختبارات أخرى عديدة، وفحوص معملية كثيرة، تجرى في حالات خاصة، تترك لتقدير الطبيب المعالج، ولكننا نحب أن نؤكد ضرورة عناية كل من المريض والطبيب بالفحص الشامل السنوي كل العناية، وعلى الطبيب أن يقرب إلى ذهن مريضه، مغزى بعض الأعراض المهمة التي تصادف متقدمي السن، ليسرع في الاستشارة، كما أحس بشيء منها؛ فنقص الوزن، وفقدان الشهية، والضعف العام، كل هذا قد يتأتى من نقص التغذية، أو زيادة إفراز الغدة الدرقية، أو السرطان..

وجفاف الجلد، والحكة، قد لا تعني سوى الشيخوخة، ويمكن إصلاح الحالة بالهرمونات، كما قد تنشأ بسبب كثرة الاستحمام، والإسراف في استعمال الصابون، مما يزيل المادة الدهنية التي تشحم الجلد، دون أن يعوض ذلك باستعمال «الكريم» خاصة وأن المادة الدهنية التي توجد تحت الجلد تقل عند متقدمي السن. وقد تنشأ الحكة بسبب مرض عام في الجسم. وكثرة ظهور البقع الزرقاء على الجلد دليل نقص فيتامين «ج» أو ضعف الشعيرات الدموية

وإذا حدث نزيف من الشرج، فيجب ألا يمر ذلك ببساطة، وألا يعزى إلى وجود البواسير، حتى ولو كانت هذه البواسير موجودة فعلا، ففي السن المتقدمة كثيرا ما يأتي هذا النزيف من مناطق الأمعاء العليا، حيث قد يكتشف ورم أو قرحة. والنزيف المهبلي يستلزم هو الآخر فحصا دقيقا للتحقق من السبب

وصعوبة التبول لدى الشيوخ تنتج من تضخم البروستاتا، وهذا المرض يأتي ببطء زائد، لدرجة أن المريض لا يحس بتقدم الحالة إلا مؤخرا، فمن الحكمة أن تستشير الطبيب مبكرا. أما في النساء فتكون صعوبة ضبط البول بسبب ضعف عضلات الحوض من جراء التمزقات التي تحدث أثناء الولادة، وتقدم العمر..

وكثير من متقدمي العمر يشكون من آلام روماتيزمية قد تكون في العضلات، أو المفاصل، أو العمود الفقري، وينشأ هذا الألم من انحناء

الظهر، أو من تآكل العظام، أو من اضمحلال غضاريف المفاصل، أو من الإصابة بميكروب، وكل هذه الحالات تستلزم الفحص الدقيق والعلاج المناسب.. يجب ألا تهمل الأورام في أي مكان، بل يجب أن تكون سببا مهما للإسراع في استشارة الطبيب..

ويتضح مما تقدم أنه من الخطأ أن تعزى الأعراض التي يشكو منها متقدمو السن إلى الشيخوخة وحدها، فهي غالبا تدل على أمراض وتنبئ عن علل يمكن علاجها، أو على الأقل وقف استفحالها

غذاؤك بعد الستين

الغذاء وقود الجسم، يمده بالطاقة اللازمة للنشاط، ولتعويض ما يتلف من الخلايا، وهذا الوقود يجب أن يتناسب مع ما يقوم به الشخص من أعمال.. وبتقدم العمر، يقل النشاط الحيوي للجسم، ويقل تبعا لذلك ما ينفقه من طاقة. فإذا زاد «الوقود» عن الحاجة، تكدس الزائد شحما، يضاف إلى وزن الجسم، وإن قل ينقص الوزن وينحف الشخص

ولا يمكن الاعتماد على الشهية للطعام، إذ أن الإسراف في الأكل قد يصبح عادة تلازم الشيخ، فيتناول نفس الكميات التي كان يتناولها أبان عنفوانه، ومن ذلك تحدث البدانة

ويلعب سوء التغذية دورا مهما في شيخوخة الخلايا، وليس المقصود بسوء التغذية قلة الغذاء فقط، ولكنه يشمل أيضا عدم توازنه، وسوء اختياره، أو كثرته بالنسبة لاحتياجات الجسم الفعلية

وما يحتاج إليه متقدمو السن هو الإكثار من البروتين اللازم لحيوية الأنسجة، إذ أن الجسم لا يختزنه، ومن هنا يجب أن نمده به يوميا. وأغنى مصادر البروتين هي اللحوم، والجبنة، والسمك، والبيض، واللبن، والجوز، واللوز، والبندق..

كما أنه يجب الحرص على مد الجسم بكميات كافية من الكالسيوم للمحافظة على صلابة العظام، ويتوافر الكلسيوم في اللبن، والجبنة، والكرنب، والفول الأخضر، والجزر

ويجب الحرص على مد الجسم بكميات كافية من الحديد اللازم لبناء كريات الدم الحمراء، التي تحمل الأكسجين إلى مختلف الأنسجة، كي يتم احتراق الأغذية الوقودية. والحديد كذلك عنصر ضروري لحيوية كل خلية، ومصادر الحديد الغنية هي صفار البيض، والكبد، والخضروات، والسبانخ، والخبز، والحبوب، واللحوم، والقراصيا، والزبيب، والبلح.

ويجب الإكثار من الفيتامينات في هذه السن، ويحسن عدم الاكتفاء بمصادرها الغذائية وحدها، بل تدعيمها بتناول حبة أو اثنين يوميا من المستحضرات الطبية التي تحتوي على مجموعة كاملة من الفيتامينات المركزة

وننصح بالإقلال من ملح الطعام بقدر المستطاع، إذ أن المزيد من الملح يحتفظ بسوائل زائدة في الأنسجة، بطريق الضغط الأسموزي، مما

يلقي المزيد من الأعباء الثقيلة على القلب «العجوز». ويجب الإقلال من تناول المشويات، مع العناية بزيادة نضج الأطعمة عن المعتاد، أما الخضروات فتغلى في كمية قليلة من الشوربة.

وننصح ألا يملأ الشيخ معدته بالطعام، مع توزيع الكمية اليومية على وجبات صغيرة متعددة

الجلد

بتقدم العمر، يصبح الجلد رقيقا، ويفقد مرونته، وتختفي الطبقة الدهنية من تحته، فيفقد تماسكه، ويتجعد، ويلمع، ويتساقط منه الشعر لاضمحلال جذوره، وتقل الغدد التي تفرز العرق والدهن الذي يشحمه، ولذلك يجف الجلد وتسمك الأظافر، وخصوصا ظفر إبهام القدم، وكل هذا يجب ألا يقلق البال..

وقد تحدث مضايقات ناشئة عن جفاف الجلد، إذ يصبح أكثر تعرضا للإصابات، ويزيد في جفاف الجلد، كثرة استعمال الماء والصابون، وعليه ننصح بالمداومة على استعمال «الكريم» «واللانولين» لترطيب الجلد

والحكة العامة «الهرش» أمر شائع في متقدمي السن، وهي عادة تصاحب الشيخوخة، ولكن يجب أن نتحقق من عدم الإصابة بالسكر، أو مرض «هودجيكين» Hodge Kin's disease وهو نوع من السرطان يتضخم فيه الطحال وغدد الرقبة

ويجب فحص الدم للتحقق من عدم الإصابة بأحد هذه الأمراض النادرة، وعندما يثبت أن السبب الوحيد هو الشيخوخة – وهذا هو الغالب – فإن استعمال «الكريمات» الموضعية، وحقن خلاصة الخصية للرجال، وخلاصة المبيض للنساء تشفي تماما هذه الحكة.

وتظهر أحيانا أورام جلدية بارزة في المواضع المعرضة للشمس، وهذه يحسن استئصالها، إذ قد تتحول إلى سرطان، ومن الملاحظ أن سرطان الجلد ينشأ بكثرة في الفلاحين، والملاحين، وغيرهم من ذوي المهن التي يتعرض الإنسان فيها كثيرا للشمس، والمشاهد أن الشمس – مثل أشعة أكس – قد تحدث تغيرات سرطانية في الجلد. وقد حدث ذلك لكثير من الأطباء عند بدء استعمال الأشعة، ولكن هذا ليس معناه ألا نتعرض للشمس وألا نفحص بالأشعة، ففي الإسراف في التعرض لكل منهما كل الشرر، أما الاعتدال فهو طريق الأمن والسلام.

والجلد الحساس «العجوز» لا يتحمل الاحتكاك، ويتعرض كثيرا للالتهابات، ونجد ذلك في مواضع الاحتكاك المتواصل في الجسم، مثل بين الفخذين، وتحت الإبطين، وخلف النهدين في النساء، إذ يتجمع العرق، ويبقع الجلد، وتتكاثر الميكروبات فيحدث الالتهاب، وأهم نواحي العلاج هي تغطية هذه الأجزاء بالقطن أو الشاش بعد وضع مرهم ملطف كمرهم «البوريك» وقد يحتاج الأمر لاستعمال «السلفا» موضعيا، أو البنسلين حقنا، وعند الشفاء تستعمل بودرة «التلك» Talc

والشيب والصلع من مظاهر تقدم العمر، والعوامل الوراثية هي التي تحدد بدء هذه العلامات، فكثيرا ما يحدثان في سن مبكرة، بل وفي مطلع الشباب في بعض العائلات. ولا يوجد في الوقت الحاضر عقار أو علاج يحفظ للشعر نموه ولونه

الامراض المعدية

يلعب الميكروب اليوم دورا صغيرا في الأمراض، ومنذ عهد قريب، كان ميكروب الالتهاب الرئوي أهم أسباب الوفاة، ولكن اكتشاف السلفا والبنسلين قد غير هذه الصورة القاتمة تماما..

ولا يهب تقدم العمر مناعة ضد نزلات البرد، فمعظم الشيوخ يعانون منها ومن مضاعفاتها، كالنزلة الشعبية. ولضعف حيوية الأنسجة لا يتخلص الشيخ بسهولة من نزلات البرد، وليس هناك عقار يقضي على «فيروس» الزكام، ولكن استعمال الأسبرين ومضادات «الهستامين» تهب راحة مؤقتة، ولكنها لا تزيد من المقاومة، ولا تمنع هجوم الميكروبات الثانوية، التي تسبب التهاب الجيوب الأنفية، والنزلات الشعبية والالتهاب الرئوي الشعبي، ولذلك كان من الحكمة البدء بإعطاء البنسلين أو غيره من مبيدات الميكروب لمنع هذه المضاعفات.. أما عند حدوث الالتهاب الرئوي، فيجب أن ننظر إلى الأمر بعين الحذر والاعتبار، فإن كل إصابة بهذا المرض، تزيد في ضعف الرئة، وتزيد في فقدها للمرونة، وتهيئ الطريق لإصابة جديدة. ويتعرض متقدمو السن دائما للالتهابات

الرئوية، وخاصة عند ملازمة الفراش فترة طويلة، فهذا وحده عامل يساعد على حدوث المرض

وفي هذه المرحلة من العمر، تضعف الأغشية المخاطية الواقية في الحنجرة، ويسهل دخول الميكروبات من الأنف إلى الرئة، ووجود صديد في اللثة أو الأسنان يمهد السبيل لإحداث خراج الرئة

ويعتاد متقدمو السن تعاطي «البرافين» لمنع الإمساك، وكثيرا ما يضل جزء منه طريقه إلى الحنجرة والرئة، ويسبب نوعا من الالتهاب، لذلك يجب الحذر عند تعاطي مثل هذا العقار

وقضاء الشتاء في الاقصر أو أسوان أو حلوان يفيد الشيوخ

وعندما ترتفع درجة الحرارة، ولا تستجيب «للسلفا» أو «البنسلين» أو غيرهما من مبيدات الميكروب الحديثة، يغلب أن تكون الإصابة نتيجة «فيروس»، فلا يزال معظم «الفيروسات» يقاوم أثر هذه العقاقير. وفي جميع الأحوال، تجب العناية بمتقدمي السن، حيث أن المناعة الطبيعية لديهم ضعيفة، والأنسجة منحلة، مما يلزم الطبيب بفحص القلب، والرئة، والكلى، والكبد، والجهاز الهضمي، بين الحين والآخر

وقد كانت «الحُمرة» Eriseparlous العدو الأكبر الذي يتربص بالشيوخ، فالجلد مضمحل، وأقل عدد من الميكروبات «السبحية» يدخل من شقوقه قادر على إحداث الحمى والتسمم، أما الآن فتكفي

بضع حقن من البنسلين للقضاء التام على الميكروبات «السبحية» ومرض «الحمرة» الذي تسببه

أمراض الدم

الأنيميا الشائعة، المعروفة بالأنيميا الثانوية «فقر الدم» ليست مرضا في الدم، أو في الأعضاء التي تصنع الدم، ولكنها تنشأ بسبب نقص مادة الحديد في غذاء الإنسان. وفي مصر عامل آخر يزيد في حدة فقر الدم، وهو الإصابة بديدان الإنكلستوما، وتعرف أنيميا الإنكلستوما باسم «الرهقان»

ويختزن الجسم الحديد لصنع كريات الدم الحمراء، ولا يحتاج إلا لقدر ضئيل من الحديد هو ١٥ ملليجراما يوميا. ولا يسبب نقص الحديد نقصا في عدد كرات الدم الحمراء، ولكنه يسبب نقص ما تحويه من مادة الهيموجلوبين الحمراء، ولذلك يبدو لون الأنسان أصفر باهتا. ونقص الحديد في الغذاء يسبب بمرور الشهور والأعوام هذه الأنيميا. وأهم الاغذية المحتوية على الحديد هي اللحوم والخضروات، وقد تنشأ الأنيميا بسبب فقدان الأسنان، أو الحساسية للغذاء، أو عمل «رجيم» لعلاج قرحة المعدة، وأي نزيف مزمن يسبب فقر الدم، مثل وجود بواسير، أو نزيف الأنف المتكرر، الذي يحدث بسبب ارتفاع ضغط الدم. وقد يحدث نزيف شديد من قرحة المعدة، أو الإثنى عشر، ونزيف الأورام المبيضية في السيدات المتقدمات في السن، ونزيف الحيض الشهري قبل ذلك. وقد لا يبدو أي مصدر للنزيف، ولكن فحص البراز

يثبت وجود دم. وهذا ينشأ عن قرح وأورام القناة الهضمية. فعند وجود أنيميا، يجب الفحص الكامل بالأشعة للجهاز الهضمي، لمعرفة السبب، وخاصة عند متقدمي السن، ذوي النخاع العظمي الضعيف..

وفي الحالات المتوسطة من الأنيميا لا يشكو المريش إلا من ضعف عام، ولكن تشتد الحال، وينزل معدل الهيموجلوبين لأقل من ٦٠%، فإنه تظهر أعراض يشترك فيها القلب، فوظيفة الهيموجلوبين هي نقل الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة، وعندما تقل نسبتها يقل – تبعا لذلك – الأكسجين اللازم للأنسجة، فيجتهد القلب في تعويض ذلك بزيادة سعرة دقاته، ولكن عضلة القلب هي الأخرى تعاني من نقص الأكسجين، وعليه فقد يحدث هبوط القلب

وأساس علاج الأنيميا هو معرفة السبب، فإذا كان غذائيا، وجب وصف الغذاء المناسب، وإذا كان بواسير وجب استئصالها، كما توصف بعض العقاقير المحتوية على الحديد. ويندر لزوم حقن خلاصة الكبد في هذه الحالة. أما فيتامين ب ١٢ فهو لازم لبناء الهيموجلوبين ويحسن إعطاؤه.. وعقاقير الحديد تسبب إمساكا، يجب إصلاحه بالملينات..

أما الأنيميا الخبيثة، فهي أكثر شيوعا في السن المتقدمة، وسببها نقص إفراز خاص من الغشاء المخاطي المبطن للمعدة، يتحد مع بعض أنواع الطعام، مكونا عنصرا يختزن في الكبد، ويلزم لتنبيه النخاع العظمي لصنع كريات الدم الحمراء..

ويشكو المريض من أعراض الأنيميا العادية المشار إليها سابقا، ويشعر بالإضافة إلى ذلك باضطرابات في الإحساس وحركة الساقين. وتحليل الدم وعصارة المعدة يؤكد التشخيص. والعلاج بسيط ميسور بإعطاء حقن خلاصة الكبد، وفيتامين ب ١٢، وحامض الفوليك Folic Acid ويجب أن يدرك المريض أن هذا العلاج يجب أن يستمر مدى الحياة وألا ينقطع عنه بمجرد تحسن الأعراض، إذ أن أسوأ ما في هذه الحال أن كل مرة تعود فيها الأنيميا تؤثر على أعصاب الساق، وقد يصل الحال إلى العجز التام عن الحركة فلا يمكن إصلاحه. ولا عذر للمريض في الانقطاع عن العلاج، إذ أنه لا يزعج مطلقا، وقد تكفي حقنة في الشهر أحيانا. وعلى أية حال يجب أن يكون المريض تحت الإشراف الطبي المستمر..

وعلى النقيض من الأنيميا، قد تزيد كريات الدم الحمراء زيادة كبيرة أحيانا، وقد تكون هذه الزيادة أولية أو ثانوية، تنشأ في المصابين بـ «الأمفيزيما» والنزلة الشعبية، إذ لا تتمكن الكريات من امتصاص الأكسجين، فيعوض الجسم عن ذلك بزيادة عددها، وفي هذه الحال يزرق الجسم لقلة الأكسجين، وعلاج هذا النوع من الزيادة الثانوية لكريات الدم الحمراء، هو معالجة السبب الذي أحدثها..

أما زيادة كريات الدم الحمراء الأولية فليس لها سبب معروف، ويرتفع العدد من ٥ مليون كرة لكل سنتيمتر مكعب من الدم إلى ١٠ مليون، ويرتفع الهيموجلوبين إلى ١٥٠٪، ويحدث نزيف من الأنف أو

الأمعاء أو الرحم، وتحدث جلطات داخلية في الشرايين والأوردة، بكل مضاعفاتها التي تتوقف على موقع الشريان أو الوريد، وتعالج هذه الحالة الآن بالفوسفور المشع، والعلاجات القديمة هي فصد الدم، وتعريض العظام والطحال للأشعة..

واللوكيميا: هي زيادة كرات الدم البيضاء وفي بعض حالاتها يتضخم الطحال، وفي البعض الآخر تتورم الغدد الليمفاوية، والكورتيزون يزيل اللوكيميا الحادة التي تصيب الصغار مؤقتا، واللوكيميا لا تصيب متقدمي السن إلا نادرا، وهي من النوع المزمن الذي قد يستمر عدة سنوات، بغير أعراض مزعجة

أمراض الرئة

الكحة المزمنة، والنزلات الشعبية، والالتهابات الرئوية، وتقدم العمر، هي العوامل التي تفقد الرئة مرونتها وتعطل وظيفتها في التمدد والانكماش أثناء الشهيق والزفير، وتؤدي إلى صعوبة التنفس لأقل مجهود.. ويتعرض البعض للالتهاب الرئوي مرة أو أكثر كل شتاء، ولا يعنون بعلاج الكحة المستمرة، مع أن كل التهاب جديد، يزيد في تلف الرئة ويقود إلى الربو الشعبي، مما يلقي أعباء ثقيلة على البطين الأيمن، فيضعف القلب، وقد يفشل في النهاية في تأدية مهمته..

وتبدأ مآسي الجهاز التنفسي عادة بزكام قد نستصغر شأنه ونهمل أمره، ثم يتلوه نزلة شعبية، فالتهاب رئوي؛ فتجنب الزكام، والراحة التامة

عند الإصابة به، عامل مهم في توقي أمراض الجهاز التنفسي. ويفيد – كما سبق أن ذكرنا – جو الأقصر وأسوان وحلوان والتدفئة بوجه عام

ولا تؤثر مبيدات الميكروب كالبنسلين ونظائره على «فيروس» الزكام، ولكنها تمنع مضاعفاته، ولذلك فإنه من الحكمة استعمال هذه العقاقير منذ بداية المرض..

وفي الاحوال العادية، يجب تجنب ما يهيج الغشاء المخاطي المبطن للرئة، وفي مقدمتها دخان التبغ. أما المصابون بالنزلات الشعبية والكحة المزمنة، فعليهم الامتناع عن التدخين تماما، وعدم العودة إليه مطلقا، كما يجب ألا يتعرضوا للغبار والأتربة التي تزيد نوبات الكحة، كما يحدث كثيرا للخبازين والكناسين وعمال النظافة وذوي الأعمال المتربة.

وضيق التنفس والكحة وزرقة الشفتين وأطراف الاصابع، قد تنشأ بسبب فشل القلب أو الرئة أو كليهما، وعلى الطبيب أن يشخص أساس العلة

والكحة المزمنة تؤدي إلى «الفتق» إذ تزيد في الضغط داخل البطن، وتجبر الأعضاء الداخلية على النفاذ من الأمكنة الضعيفة في جدار البطن. مثل «الأرب، والسرة»، وموضع التئام فتحات العمليات

والربو أنواع كثيرة، فمنه ما ينشأ عن هبوط حاد في البطين الأيسر، مما يحدث احتقانا في الرئة، ويتحسن هذا النوع بعلاج القلب، أما الربو

الشعبي الحاد، فينشأ بسبب زيادة حساسية المريض لمؤثر خاص، قد يكون التراب، أو حبوب اللقاح، أو ريش الحيوانات، أو السمك، أو اللبن، أو البيض، أو بعض أنواع الفاكهة. ويجب تمييز الربو الشعبي من النزلة الشعبية الرئوية

ويستفيد مرضى الربو الشعبي الناشئ عن زيادة الحساسية من تجنب ما يثير النوبات، والتطعيم بكميات متزايدة من خلاصات بروتينية منوعة وباستنشاق الأدرينالين، واستعمال مستحضرات الكورتيزون

وأهم قاعدة عامة، للمحافظة على سلامة الصدر، هي وجوب الفحص بالأشعة لكل شخص يشكو من مرض مزمن في الرئة، سواء كانت هذه الشكوى نزلة شعبية، أو ربوا، أو مجرد كحة لم تستجب للعلاج السريع، فبذلك فقط يمكن اكتشاف السل في أولى مراحله، وسرطان الرئة المبكر. كما يحسن التحليل المتكرر للبصاق

الروماتزم

ليس الروماتيزم مرضا قائما بذاته، ولكنه اسم يطلق على مجموعة كبيرة من الأمراض، هي روماتزم المفاصل، والعضل، والأنسجة، وروماتويد المفاصل الصغيرة وعرق النسا، واللمباجو وغيرها.. والروماتزم بهذا الوصف الشامل هو أكثر الأمراض شيوعا، وتزداد مضايقاته بتقدم العمر. ونحو ٢% من المصابين بأحد الأمراض الروماتزمية يعجزون تماما عن العمل، غير أنه يندر أن تحدث الوفاة بسبب أحد هذه الأمراض.

ولا يزال سبب الأمراض الروماتيزمية مجهولا، وأكثر الأنواع شيوعا عند متقدمي السن هو «التعظيم» المفصلي Osteoarthritis وفي هذا المرض يتآكل الغضروف الكائن وسط المفصل، وتتكون زوائد عظمية جانبية تحد من حركة العضل. ويبدو أن سبب هذا المرض هو تقدم السن، وتبادل عمليات هدم وبناء الأنسجة، ولذا يبدو الأثر واضحا في المفاصل التي يقوم عليها ضغط كبير مثل الركبة والعمود الفقري. والبدانة تزيد من حدة المرض، بالإضافة إلى أية أخطاء في ميكانيكية الجسم، مثل القدم المسطحة، أو الكسور القديمة

ولا ينشأ هذا المرض بسبب الميكروب، وعليه فلا توجد له أعراض عامة مثل ارتفاع درجة الحرارة، أو نقص الوزن، أو الأنيميا. وتبقى الأعراض ترتكز في المفصل المصاب وما يحيط به من أنسجة، ويزداد ببطء على مر الأيام

ولا يوجد علاج يرجع المفصل لحالته الطبيعية، ولكن يمكن وقف تقدم المرض والمحافظة على حركة المفصل ووظيفته، وهذه نقطة مهمة يجب على المريض أن يعرفها منذ البداية، حتى لا ييأس من العلاج ويعرض عن إتمامه، عندما يرى أن مفصله لم يعد لطبيعته الاولى، وأن التحسن ليس ملموسا..

ويستهدف العلاج ألا يتعرض العضل لإصابات جديدة، وأن تخف أعباؤه، ولهذا يجب التخلص من زيادة الجسم عن الوزن المقرر، كما

يجب إصلاح القدم المسطحة، ولا ينبغي أن نلزم المريض بالرقاد في الفراش، بل نطالبه بألا يجهد مفاصله، وإذا كانت «الركبة» هي المصابة، فعليه ألا يقف كثيرا، وأن يمتنع بتاتا عن صعود الدرج، وعندما يكون العمود الفقري هو المصاب، يستعمل المريض نوعا من الدرع الواقي للظهر. وبهذه الاحتياطات يزول الألم، ويعيش المصاب حياة عادية برغم وجود المرض

والروماتزم العضلي مرض منتشر يتميز بإحساس بآلام في مختلف العضلات والأنسجة، وليس لهذا المرض سبب معروف. لقد كان الرأي السائد إلى عهد قريب أنه يرجع إلى وجود بؤرة تقيح في الجسم: في الأسنان، أو اللوز، أو جيوب الأنف، أو المرارة، أو غيرها مما يفرز ميكروبات وسموما تصل إلى العضلات المصابة فتسبب التهابا، وعلى أساس هذه النظرية الخاطئة استؤصلت آلاف من الأسنان واللوز والمرارة دون جدوى

ومن الغريب في ألم الروماتزم – الذي لم يعرف الطب له سببا حتى الآن – أنه يكون في أسوأ حالاته في الصباح بعد راحة طول الليل. ويخف تدريجيا كلما قام المرء بنشاطه اليومي. وتنتقل الآلام من جهة لأخرى. والمصابون بالروماتزم شديدو الحساسية للتغيرات الجوية لدرجة أن بعضهم يمكن أن يتنبأ بالأمطار والعواصف قبل حدوثها، ويفيد في هذه الحالات استعمال الأسبرين بكميات كافية. ويلزم الاحتياط لتغيرات الطقس المفاجئة

وهناك نوع من الروماتزم يصيب الكتف، ويفيد في علاجه الكورتيزون. أما تقلصات عضلات الساق المفاجئة، فتتحسن بالتدليك والتدفئة، واستعمال الكينين

و«روماتويد» المفاصل الصغيرة يصيب الأصابع فتتورك قاعدتها وتصبح مغزلية الشكل ولا يمكن تحريكها، وقد تنحرف الكف بأكملها، وهو مرض مزمن، يتحسن ويسوء، وتلزم له الرعاية الطبية المستمرة. ويفيد استعمال الكورتيزون بين حين وآخر.

وفي عرق النسا يشعر المريض بألم في الجزء الخلفي من الفخذ والساق، وقد يكون سببه «روماتزم» كما قد ينشأ عن أسباب أخرى، منها انزلاق الغضروف، أو تضخم البروستاتا، أو الأورام التي تضغط على عصب خاص يمتد خلف الفخذ والساق، مسببة الآلام العنيفة التي يشكو منها المريض، ويحدد مكان انتشارها واتجاهها بكل دقة.

واللمباجو هو التهاب الأغشية التي تحيط بعضلات الظهر، ويستجيب عادة لعقاقير الروماتزم العادية كالأسبرين، والساليسيلات، مع تدفئة الجزء المصاب..

وعندما يوقظ الإنسان ليلا ألم حاد في إبهام القدم، يعقبه تورم هذا الإصبع ولمعان جلده مع ارتفاع درجة الحرارة والرعشة، فهذا دليل إصابة حادة بمرض النقرس. وينشأ هذا المرض عن اضطراب الهضم وتمثيل الأغذية «البيورينية» مثل اللحم والسمك، فتزداد نسبة حامض اليوريك

في الدم، وتترسب أملاحه في جهات متعددة بالجسم، وبخاصة حول المفاصل وغضاريف الأذن

وتلعب الوراثة دورا في تهيئة أسباب هذا المرض الذي يختص الرجال بنسبة عالية من إصابته. والأغذية البيورينية والخمور من أقوى عوامل إحداث هذا المرض

وقد تحدث نوبة النقرس الحادة عند المهيئين عقب إصابة طفيفة، وقد يكون الحذاء على إبهام القدم هو العامل المباشر لاختيار النقرس لهذا الجزء بالذات لبدء نوبته. ويلعب الغذاء دورا رئيسيا في علاج مرض النقرس، رغم وجود عقاقير فعالة

وفي النوبة الحادة لا بد من تعاطي بذور اللحلاح، أو عنصرها الفعال المعروف بـ «الكولشسين»، فهذا العقار هو الوحيد الذي يجدي أثناء النوبة الحادة، ويؤخذ – تحت إشراف الطبيب – إلى أن تزول كافة الآلام

ويندر أن يصيب النقرس نحيفا، فهو يفضل البدينين دائما، ولذلك يجب أن ينقص وزن المريض إلى الوزن الطبيعي له بالتقليل من كميات الطعام، هذا بالإضافة إلى أن كثرة الغذاء –بغض النظر عن نوعه – تزيد في نسبة حامض اليوريك. ويجب أن يخلو الغذاء من المواد البيورينية بقدر الإمكان وأهم الأغذية البيورينية: اللحوم والسمك، وبخاصة لحم

الأعضاء الخلوية مثل الكبد والكلاوي والمخ والبنكرياس المعروف بالحلويات، ويجب الامتناع عن القهوة والشاي والكاكاو والخمور

الجهاز الهضمي

يشكو كثيرون من اضطراب المعدة والأمعاء. وقد دلت الإحصائيات الدقيقة على أن أكثر من ٥٠% من الحالات ناشئة عن اضطرابات في وظيفة الأعضاء، وليس عن أمراض عضوية

وتهيمن على الجهاز الهضمي مجموعتان من الأعصاب، إحداهما تعمل على انقباض عضلاته، والأخرى تعمل على ارتخائها. وعندما نكون في كامل صحتنا تعمل هذه الأعصاب في سهولة ويسر وتوازن، على خلط الطعام دون أن نشعر، ولكن عندما يختل هذا التوازن بسبب القلق، والتوتر، أو المؤثرات العاطفية، أو بسبب عدم مراعاة القواعد الصحية في التغذية، يتغلب أثر إحدى المجموعتين، فإن زاد مفعول المجموعات القابضة أحسسنا بتقلص ومغص وقيء وإسهال أو إمساك تشنجي، وإن زاد مفعول المجموعة المسئولة عن ارتخاء العضلات، ويحدث تأخير في سير الغذاء، وفي التخلص من الفضلات، فتتجمع الغازات، ويحدث انتفاخ في البدن، ونحس بهذه المضايقات.

والواقع أن كلمة سوء الهضم تستعمل بغير ضابط لوصف أية مضايقات في الجزء الأعلى من البطن، وهي قد تنشأ عن أسباب عديدة

منها التافه ومنها الخطر، وقد يكون السبب مجرد الإفراط في الأكل، وقد يكون جلطة في الشرايين التاجية أو سرطان المعدة.

والمقصود بسوء الهضم هو الإحساس بالامتلاء في الجزء العلوي من البطن، تحت الضلوع مباشرة، مصحوبا بتقلصات أو «حرقان»، وتأتي هذه الأعراض بعد الأكل، خصوصا بعد أكلة كبيرة، وقد يكون السبب هو الإسراع في الأكل، أو الإفراط في الأكل، أو تناول الطعام أثناء نوبات الغضب والقلق والعصبية. وأي من هذه العوامل يمكنه أن يشيع الاضطراب في وظيفة المعدة..

ويشعر كثير من الناس بالتعب بعد لون معين من ألوان الغذاء، وفي غالب الأحيان يحدث هذا التعب لسبب آخر، ولكننا نسرف في اتهام هذا الغذاء أو ذاك، وهكذا نضيف إلى قائمة الممنوعات جديدا في كل فترة، إلى أن يصبح غذاؤنا ناقص العناصر، مما يسبب أعراض سوء التغذية..

والواقع أن هناك أغذية مثل السمك، واللبن، تسبب الحساسية وتحدث «آرتيكاريا» لدى بعض الأشخاص، ولكن موضوع الحساسية متشعب دقيق، وللتحقق منه يجب أن تلاحظ الآرتيكاريا للتثبت من أنها حدثت من هذا الغذاء المعين

ومن الحكمة الاهتمام بشكوى سوء الهضم، وردها إلى واحد من أسبابها العديدة كالتهاب المعدة، أو قرحة المعدة، أو قرحة الإثنى عشر،

أو أمراض المرارة، أو فتق معد خلال الحجاب الحاجز، أو سرطان المعدة، أو أمراض القلب المختلفة

وعلاج الأحوال العادية من سوء الهضم هو اتباع قواعد الصحة الغذائية، فيجب أن نلزم الاعتدال في تناول الطعام، كما يجب أن نبتعد عن الأطعمة التي حققت التجارب أنها تسبب لنا المضايقات. وينبغي أن نحذر من بلع كميات كبيرة من الهواء مع الطعام والشراب، لأنه ينفخ المعدة ويسبب سوء الهضم.

ومعظم الناس يرى أن زيادة الحموضة هي سبب سوء الهضم فيتعاطون مختلف أنواع القلويات، مثل بيكربونات الصودا، والأملاح الفوارة، والواقع أن استعمال هذه المستحضرات بين حين وآخر لا ضرر منه، ولكن ليس من المصلحة المداومة على استعمالها. كما أن هناك أحوالا يضر فيها استعمال الصوديوم، ولذلك تنبغي استشارة الطبيب ليصف الدواء المناسب.

والإمساك عرض شائع في جميع الأعمار، ولكنه أكثر شيوعا بين متقدمي العمر. وينشأ ال٬مساك عن أسباب عديدة، منها عدم التعود على مواعيد منتظمة لتفريغ الأمعاء، أو نقص التغذية والسوائل، أو ضعف في عضلات الأمعاء والبطن كنتيجة للخمول والضعف العام، أو كثرة استعمال المسهلات والحقن الشرجية، أو اضطراب الأعصاب التي تهيمن على حركة الأمعاء الغليظة بسبب الإرهاق في العمل، أو التوتر

والقلق، أو الإفراط في التدخين، أو الإكثار من شرب القهوة، أو قلة النوم، وقد تسبب آلام البواسير الإمساك.

ومع أن الإمساك عرض بسيط شائع، إلا أن حدوثه فجأة عند متقدمي العمر، يجب أن يسترعي كل اهتمام. والإسهال الفجائي عند هؤلاء الأشخاص له أيضا دلالة مهمة، فضلا عما يعنيه تبادل الإسهال والإمساك

والقاعدة الصحية السليمة التي نحب أن نؤكدها، هي أن أي تغير في مواعيد تفريغ الأمعاء يخالف ما اعتاد عليه الشخص المتقدم في العمر، قد يكون أول إنذار لحالة تستلزم المبادرة باستشارة الطبيب لفحص شامل مدعم بالأشعة

وعلاج الإمساك العادي يجب أن يبدأ بوضع مواعيد ثابتة لتناول الطعام، وأخرى لتفريغ الأمعاء، والمحافظة على توازن الغذاء، وعدم استعمال المسهلات بصفة منتظمة، وتقوية عضلات البطن بممارسة بعض التمرينات الرياضية، والسير لمسافات طويلة، وركوب الخيل، والإكثار من الفاكهة والخضروات والسلطات، وإضافة «الردة» للخبز، ويمكن الاستعانة بزيت البرافين أو «الآجار» أو «لبوس الجلسرين» كما يفيد البعد عن التوتر والعصبية، والاعتدال في مواجهة أعباء الحياة، والنوم الكافي، والإقلال من القهوة والتدخين

قرحة المعدة

لا يعرف الطب سببا معينا لقرحة المعدة والإثنى عشر، ولكن المعروف أن هناك عدة أسباب مهيئة للمرض، هي زيادة الحموضة، وتكوين الجسم الطبيعي، والعصبية!

والغشاء المخاطي المبطن للمعدة والإثنى عشر، له القدرة على البقاء مغمورا في الوسط الحامضي القوي، وتحدث قرحة المعدة إذا زادت هذه الحموضة لدرجة كبيرة، أو إذا ضعفت مقاومة الغشاء المخاطي لدرجة كبيرة أيضا، أو كلاهما معا، وهذا هو الغالب

وأعراض القرحة هي الألم في منطقة المعدة، عقب الأكل بساعة أو اثنتين، يخف هذا الألم عند تناول الطعام، أو استعمال بيكربونات الصودا. وقد يوقظ الألم المريض من نومه، حيث تشتد نوبة الألم عندما تكون المعدة فارغة، وليس بها من الطعام ما يعادل زيادة الحموضة. وهذا هو السبب في رسم خطة العلاج بحيث يتناول المريض وجبات صغيرة متعددة على فترات قصيرة..

وعندما تظهر هذه الأعراض لأول مرة، ينبغي أن يفحص المريض فحصا دقيقا مدعما بالأشعة. ومن المهم التحقق من أن القرحة ليست سرطانية، خصوصا إذا بدأت الإصابة بها في سن متقدمة

وقد يحدث نزيف من القرحة، يسبب القيء الدموي، أو البراز الدموي، كما قد تسد فتحة البواب. وإذا انثقبت تسبب التهاب البريتون الحاد. وكل من هذه المضاعفات يستدعي علاجا طبيا سريعا، كما قد تستدعي الحالة التدخل الجراحي.

وعندما تشتد أعراض القرحة، يجب ألا يغادر المريض الفراش، وأن يتبع نظاما غذائيا خاصا. وبما أن قرحة المعدة مرض مزمن، يزيد في حدته الإجهاد العصبي والبدني، فقد يستدعي الأمر تغيير نوع العمل ونظام الحياة نفسه، إذ يجب الابتعاد عن الأعمال التي تحتاج إلى مجهود بدني أو عقلي كبير، مثل قيادة السيارات، وإدارة البنوك والشركات، وأعمال البورصة، وهي مهام لا تناسب مرض القرحة، إذ أن الحياة الهادئة، البعيدة عن المنغصات، تعمل على تحسين القرحة، أكثر من أي علاج طبي أو غذائي

ومن الملاحظات الطريفة أن أعراض القرحة تشتد عند مديري المصارف أثناء نظر الميزانية السنوية، وتزول الأعراض تماما عندما يذهبون لقضاء أجازة في مكان بعيد.

والواقع أن الغشاء المخاطي المبطن للمعدة والأمعاء يتعرض لنفس التغيرات التي يتعرض لها الجلد بفعل المؤثرات النفسية؛ فهو يحمر خجلا، ويقشعر فزعا، ويحتقن غضباّ، ولهذا تأتي ظروف على الغشاء

المخاطي تجعله يعجز عن مقاومة حموضة المعدة، فتتكون القرحة وتشتد أعراضها..

ويتلخص العلاج الطبي والجراحي في مقاومة الحموضة، ففي الحالة الاولى، يستعين الطبيب «برجيم» غذائي مع بعض العقاقير، وفي الحالة الثانية يستأصل الجراح الجزء من المعدة المسئول عن إفراز الحامض.. ويجب أن نبدأ بالعلاج الطبي، حيث توصف القلويات مثل أيدروكسيد الألمونيوم، كما يوصى بالامتناع عن التدخين والخمور، والإقلال من القهوة والشاي كما تعطى كذلك كمية كافية من الفيتامينات، أما الغذاء فيتناوله المريض كل ساعتين.

وإذا لم تستجب القرحة لهذا العلاج، أو حدثت مضاعفات كالنزيف أو الانثقاب، فلا بد من التدخل الجراحي، لاستئصال جزء من المعدة، وهي جراحة مأمونة العواقب عندما تتوافر الخبرة

أورام الجهاز الهضمي

القناة الهضمية من المواضع التي يكثر فيها تكون السرطان، فثلث كافة أنواع السرطان في الرجال، وخمس أنواعه في النساء يبدأ في المعدة. أما سرطان الأمعاء الغليظة فتبلغ نسبته ١٥٪ من مجموع أنواع سرطان الأعضاء الاخرى. وقد يبدأ السرطان في الشفة، أو في اللسان، أو في المعدة، أو في الأمعاء، أو في المستقيم، وفي معظم الأحوال يبدأ السرطان بعد الخمسين، وتزداد الإصابة به كلما تقدم العمر.

والمشكلة الكبرى في كافة أنواع السرطان هي التشخيص المبكر للمرض، وعليه فإن أية قرحة مزمنة في الشفة، أو في اللسان، تستلزم أخذ عينة منها وفحصها ميكروسكوبيا. فإذا ثبت وجود خلايا سرطانية، أمكن العلاج بالجراحة أو بالراديوم.

أما تشخيص سرطان المعدة المبكر فأمر دقيق، إذ أن أعراضه مبهمة تنحصر في تكرر نوبات سوء الهضم، وفقدان الشهية، ونقص الوزن، والضعف العام، وبعض آلام البطن. والطريقة الوحيدة للتحقق منه هي الفحص بالأشعة بعناة فائقة. ولذلك ننصح من تخطى الخمسين من عمره أن يعرض نفسه للفحص بالأشعة عندما يشعر بضيق في منطقة المعدة. وحبذا لو أمكن تنظيم هذا الفحص وجعله جماعيا في كل عام، غير أن هناك صعوبات عملية تعترض هذا النظام الجماعي السنوي، ولو أن التجارب التي أجريت على نطاق محدود في بعض البلاد الأوروبية، أمكن بواسطتها اكتشاف خمس حالات سرطانية في كل ألف حالة

ونحو ٥٠٪ من حالات سرطان المعدة التي تشاهد في المستشفيات الكبيرة قد فاتها أوان العلاج الجراحي، إذ لم تشخص في الوقت المبكر المناسب، حيث يجرى الاستئصال التام، وحيث فرص الشفاء كثيرة..

وصعوبة البلع خصوصا إذا صاحبه إحساس بأن الطعام قد ضل طريقه إلى المعدة، سبب هام للإسراع في الفحص بالأشعة، للتمييز بين ضيق الجزء الأسفل من المريء، أو أورام المريء، أو سرطانه

ويجب تطبيق هذه المبادئ العامة على سرطان القولون، فأي إمساك مفاجئ، أو إسهال مفاجئ، أو تبادل الإسهال والامساك المفاجئين عند متقدمي العمر، يجب أن يكون داعيا مهما للفحص بالأشعة

ويجب ألا يغيب عن البال أن ظهور بواسير لأول مرة في سن متقدمة، قد يكون ناشئا عن سرطان المستقيم. والبواسير عبارة عن أوردة متمددة، فلذلك يجب ألا يقنع الطبيب بتشخيص البواسير، بل عليه أن يتحرى أسبابها

وجميع هذه الأورام يمكن علاجها والتخلص منها بالتشخيص المبكر، والاستئصال التام الكامل بالجراحة

وهناك ورم قولوني يسمى أميبوما، إذ أنه ناشئ عن الإصابة بالأميبا، ومن أهم مميزاته أنه يتلاشى تماما بواسطة حقن الأميتين. وتنتشر أمراض الأميبا في مصر والهند والسودان ومعظم المناطق الحارة حيث يكثر الذباب. والأميبا كائن ميكروسكوبي الحجم، يعيش في المياه، وعلى سيقان النباتات المائية. وتتلوث الخضروات ومياه الشرب بأكياس الأميباهستوليكا، إما مباشرة، وإما بواسطة الذباب، وتنتقل مع الطعام إلى

الإنسان، وتمر بالمعدة دون أن تتأثر بإفرازاتها، وتصل الأمعاء الدقيقة حيث يذوب الكيس الخارجي بتأثير عصارة البنكرياس، وتستقر في الأمعاء الغليظة. وهناك تتحين الفرص، وتتحالف مع الميكروبات المحلية للتمكن من مهاجمة الغشاء المخاطي في الوقت المناسب، محدثة به تقرحات عديدة

والسبب في أزمات أميبا القولون وصعوبة علاجها، هو أن الأميبا تتحصن داخل كيس من إفرازها عندما تجد أن الوسط في الأمعاء لا يلائم نشاطها، وإذ ذاك لا يؤثر فيها أي عقار، وهي تنتهز الفرص المواتية لتعاود الهجوم من جديد. ونظرا لصمود أكياس الأميبا وعدم وجود العقار الكفيل بالقضاء المبرم عليها، ينبغي تبادل استعمال العقاقير الأميبية لفترة طويلة من الزمن، للحصول على أحسن النتائج النسبية.

الكبد والمرارة

يتعرض الكبد كبقية أعضاء الجسم، لأمراض متنوعة قد تصيب أوعيته الدموية أو خلاياه. وهي إما أن تكون التهابية وأما اضمحلالية. كما قد يحدث مرض تليف الكبد علاوة على الأورام الحميدة والخبيثة، وقد دلت التجارب الحديثة على قدرة خلايا الكبد الفذة على التجدد لتعويض ما يتلف منها، كما ثبت أن وقاية الخلايا الكبدية تستدعي عناية تامة في جميع الأحوال مهما اختلف نوع المرض

والثابت أن الغذاء الغني بالمواد النشوية والبروتينية، والقليل من الدهن، يناسب مرضى الكبد بالإضافة إلى حقن الجلوكوز، وملح الطعام، والأحماض الأمينية، وخلاصة الفيتامينات المركزة، وأملاح الصفراء وفيتامين ك. وعلى مريض الكبد أن يحتفظ بوزنه الطبيعي المناسب لطوله وعمره، وأن يتجنب التوابل والأغذية المهيجة. كما يجب تجنب الخمور بجميع أنواعها تجنبا تاما، إذ أنها معاول هدم لخلايا الكبد المريض. ويحسن الاستعانة بالعقاقير المحتوية على الكولين الذي يقوم عربات النقل، فيحمل الدهن من الكبد إلى مختلف أعضاء الجسم، وبذلك يمنع تكدس الدهن في خلايا الكبد، لأن إصابة الكبد بالدهن هي أولى مراحل تليف الكبد، التي يعقبها مرض الاستقساء

والبلهارسيا المنتشرة في مصر تؤدي إلى تليف الكبد، لذلك ننصح باستعمال كبسولة يوميا من العقاقير المحتوية على الكولين والتي تعرف بواقيات الكبد Lipotropic days

ومن وظائف الكبد المهمة تنقية الدم من السموم وصنع بعض الفيتامينات. غير أن خلايا الكبد وحدها هي القادرة على صنع أملاح الصفراء، ذات الأهمية القصوى في هضم الدهنيات. وتختزن الصفراء وتتركز في المرارة. وتركيز الصفراء في المرارة يساعد على تكوين الحصوات بها. وحصى المرارة منتشر جدا، وقد لا يسبب أية أعراض أو مضايقات. وقد اتضح من فحص جثث المتوفين أن ٣٠٪ من النساء، و١١٪ من الرجال يصابون بعد الستين من أعمارهم بحصوات المرارة..

وسبب تكون حصوات المرارة غير معروف تماما. وهناك أنواع من الحصوات؛ فحصى الكولسترول يكون عبارة عن حصاة كبيرة واحدة تنتج من ترسيب الكولسترول من الصفراء. أما الحصى المتكون من الكلسيوم وملونات الصفراء bile pigments فيكون صغيرا وعديدا، وقد نجد منه مئات في المرارة

وعندما تظل الحصوات ساكنة في المرارة لا تسبب أي عرض ولكن عندما تنتقل من مكانها إلى القناة المرارية تسبب ألما عنيفا يعرف بالمغص المراري. وأعراضه ألم في المنطقة العليا للجزء الايمن من البطن، ينتشر إلى الخلف، أو إلى الكتف الأيمن، وقد يكون مصحوبا بقئ. وعندما تقفل الحصاة القناة المرارية، يحدث نوع من اليرقان، يعرف باليرقان الانسدادي، الذي يكتسب فيه بياض العين لونا أصفر، كما يصطبغ الجلد فيه باللون الأصفر أيضا، ويتحول لون البول إلى أحمر قاتم، ويكون لون البراز أبيض. وقد يشكو المريض من حكة شديدة، كما قد تبطئ دقات قلبه نظرا لامتصاص أملاح الصفراء. وقد يحدث التهاب المرارة في وجود أو غيبة الحصوات، وقد يكون حادا يشبه ألم «المصران الأعور» كما قد يكون مزمنا

التهاب المرارة المزمن يسبب انتفاخ البطن، وسوء الهضم، وقد تشتبه الأعراض مع قرحة المعدة، او أي سبب آخر لعسر الهضم، وفي الغالب لا يحتمل المريض الأغذية الدهنية

وتشخيص هذا المرض ليس يسيرا، إذ يحتاج لعمل صورة بالأشعة، بعد مرور ١٢ ساعة من تناول دواء يسمى «رابع يودور فينول فثالين»، وهذا الدواء يفرزه الكبد، ويتركز في المرارة، ونظرا لاحتوائه على اليود، فإنه يعطي ظلا في صور الأشعة ويبدو شكل المرارة واضحا

ثم يعطى المريض غذاءً دهنيا مثل «ساندويتش زبدة» وتؤخذ صورة أخرى بعد أربع ساعات، فإذا كانت المرارة سليمة، فإن حجمها يبدو في الصورة الأخيرة أصغر من حجمها في الصورة الأولى، نظرا لأن الدهن ينبه المرارة للامتصاص، وتفريغ محتوياتها التي تساعد على هضم الدهنيات. فإذا لم يحدث هذا الصغر في الحجم، كان ذلك دليلا على تليف جدر المرارة، بسبب التهابها المزمن

واستئصال المرارة جراحيا بسبب الالتهاب المزمن. يبرره وجود الحصوات. أما في حالة عدم وجود حصوات، فنرى التريث في هذا الاستئصال، إذ أنه لا يجدي في كثير من الأحيان..

والعلاج الطبي لأمراض المرارة يعتمد بنوع خاص على الغذاء، ومعظم مرضى المرارة من البدينين الذين ينبغي إنقاص وزنهم إلى الوزن المناسب للطول والسن، كما يجب عليهم الامتناع عن أكل الزبدة، والكريم، وصفار البيض، وزيت الزيتون، واللحوم البيضاء، والسمك، وتجنب الإمساك باستعمال ملين كل صباح، وهذا يساعد على تفريغ

محتويات المرارة. وقد يصف الطبيب أملاح الصفراء، وبعض الأدوية المضادة لانقباض العضلات الرخوة.

الجهاز البولي

يتكون الجهاز البولي من: الكليتين، والحالبين، والمثانة، وقناة مجرى البول

ووظيفة الكلى إخراج المواد غير المرغوب فيها مع البول، وكذلك حفظ التفاعل الكيميائي للدم ثابتا بإفراز الزائد من أيونات الصوديوم والبوتاسيوم والكلور، وغيرها

وللكلى السليمة قدرة كبيرة على مواءمة حاجة الجسم، ويهيمن على بعض وظائفها هرمون الفص الخلفي من الغدة النخامية. وترتبط وظيفتها بمقدار الدم الذي يمر فيها كل لحظة، والواقع أن تأدية الكلى لمهمتها على الوجه الأكمل بشير بسلامة الدورة الدموية.

والكلى عبارة عن مرشحات عضوية، تسمح بمرور الزائد من الأملاح والماء والمواد السامة من الدم، وتفرزه على هيئة سائل ملون هو البول. ولا تسمح الكلى السليمة بمرور الزلال أو السكر، طالما كانت نسبته في الدم لا تتجاوز ١٢%

وأهم أمراض الكلى هي الالتهابات والحصوات أما الالتهاب الكلوي – المعروف باسم مرض «برايت» نسبة إلى اسم مكتشفه – فهو

أحد المضاعفات الخطرة لكثير من الحميات، وبخاصة الحمى القرمزية في الأسبوع الثالث، وكذلك الحصبة والجدري والدفتريا. كما أنه قد يعقب التهابا متكررا في اللوزتين، أو بيوريا مزمنة في الأسنان، أو نتيجة أية بؤرة تقيح أخرى في الجسم. وقد يحدث كذلك أثناء فترة الحمل والنفاس، وقد ثبت أن التعرض للبرد وتعاطي المواد الكحولية من العوامل المهمة التي تقلل مقاومة الكلى وتسهل إصابتها بالالتهاب.

ويمكن الوقاية من الالتهاب الكلوي بتجنب البرد وعدم تعاطي الكحول وتفادي الإجهاد، ويجب على المريض بالحمى سرعة العلاج المبكر، مع تناول كمية كافية من القلويات مثل سترات الصودا، كما يجب علاج بؤرة التقيح في الجسم سواء أكانت في اللوزتين أم في الأسنان أم في أي عضو آخر

والتهاب الكلى هو أحد العوامل التي تهيئ الطريق لتكوين الحصى، إذ تفقد الأغشية المبطنة نعومتها، مما يسهل ترسيب الأملاح عليها، كما أن نقص فيتامين (أ) له نفس التأثير، إذ أن نقصه يسبب «تخشن» سطح هذه الأغشية. وكذلك اضطراب التمثيل الغذائي يسبب تركيزا في الأملاح، مما يسهل رسوبها على شكل حصوات، خصوصا عندما تكون هناك نواة ترسيب، مثل بويضات البلهارسيا أو أي عائق آخر..

وللوقاية من الحصوات الكلوية، أو لمنع تكرر حدوثها يجب العلاج الكامل من البلهارسيا، واستعمال مطهرات المجاري البولية،

وتناول كميات كافية من فيتامين أ، وتجنب الإسراف في تناول اللحوم، والكبد، والقهوة، والشاي، والكاكاو، والشيكولاتة، وغيرها من الأغذية الغنية بقاعدة «البيورين»، التي يتخلف عن هضمها وتمثيلها حامض البوليك أو«اليوريك»

وهذه الالتهابات المختلفة، والحصوات المتنوعة، هي أهم الأسباب التي قد تعجز الكلى عن تأدية وظيفتها الرئيسية، وهي تحرير الدم من السموم والمخلفات، فينشأ عن ذلك المرض المعروف بالتسمم البولي، أو داء البولينا. ومن أعراض هذا الداء الصداع الشديد، وقيء وتشنج في العضلات، وعسر في التنفس، وأخيرا غيبوبة طويلة قد يعقبها الوفاة. ولا تظهر هذه الأعراض طالما كان ثلث الكلية سليما..

ولا يوجد عقار يشفي مرشحات الكلى التالفة، لتستأنف القيام بوظيفتها الحيوية ولم توفق الجراحة بعد إلى استنباط وسيلة لاستبدال الكلى المريضة بكلى سليمة، لحيوان أو إنسان حديث الوفاة، قياسا على نجاحها في استبدال قرنية العين المعتمة بقرنية شفافة. لذلك اتجه تفكير العلماء أخيرا إلى ابتكار جهاز يعمل على أساس فكرة تفريق المواد البللورية السامة، التي تشبه البولينا، من المواد المهمة كزلال الدم، بواسطة غشاء شبه نفاذ يسمح بمرور الأولى، ولا يسمح بمرور الثانية. وبذلك تستطيع السموم والأملاح المرور خارجه مع الاحتفاظ ببلازما الدم داخلها

وقد ابتكر جهاز الكلية الصناعية البروفيسور كولف الهولندي أثناء احتلال الألمان لبلاده، واحتفظ به سرا طيلة مدة الحرب حتى لا ينتفع به العدو، وهو يتكون من أسطوانة تدار بواسطة محرك كهربائي وملفوف حولها أنابيب من السيلويدين، النصف الأسفل منها مغمور في حمام به محلول خاص، ويمر الدم من الشريان الذراعي خلال الجهاز، فيتخلص من السموم والشوائب ويرجع أنقى نسبيا إلى الوريد الفخذي، ويعود ثانية من الجهاز وإليه، وهكذا دواليك. وهذا الإجراء لا يسبب عناء، ولا يحتج إلى مخدر، بل إن كل ما يلزم هو جهاز لنقل الدم يعوض الدم الموجود داخل أنابيب الكلية الصناعية، الذي هو في الواقع خارج الدورة، أما المدة اللازمة لتقنية الدم نهائيا بحيث يصبح طبيعيا – إذ تنخفض نسبة البولينا من الأرقام التسممية العالية «٣٠٠ ملليجرام في المائة» إلى الأرقام العادية «٤٠ ملليجراما في المائة» – فهي في المتوسط من ثلاث ساعات إلى ست ساعات – وقد أمكن بواسطة الكلى الصناعية إنقاذ ضحايا التسمم البولي من موت محقق..

وأهم الحالات التي تستعمل فيها الكلى الصناعية بنجاح، هي التسمم البولي الذي يعقب بعض العمليات الجراحية، نتيجة توقف الكلى مؤقتا عن إفراز البول، والذي ينشأ عن تضخم البروستاتا، أو عن حصاة في الكلى أو الحالب، أو عن التهاب كلوي حاد، أو تناول مادة سامة للكلى مثل الجرعات الكبيرة من مركبات السلفا التي يجب أن تستعمل بإشراف الطبيب، وليس اعتباطا كما هو حادث الآن..

ويجب على مرضى الكلى الحذر من إجهاد الكلى المريضة، وتقي حدوث التسمم البولي والاستسقاء، ومراعاة نظام غذائي يكفل المحافظة على حيوية الأنسجة من الاضمحلال. ويمكن الإكثار من المواد النشوية، وعدم الإسراف في تناول المواد الدهنية. أما المواد الزلالية فتتغير كميتها حسب حالة الكلى، فتارة يجب الإقلال منها، وتارة يجب الإكثار منها، ويحسن أن يكون ملح الطعام قليلا دائما، وتمنع الخمور منعا باتا، ويجب تعاطي المواد القلوية مثل سترات البوتاسيوم الفوارة من حين لآخر.

تضخم البروستاتا

كلمة «بروستاتا» معناها حارس، وهذه الغدة تحرس فتحة المثانة ولها إفراز مهم لحيوية الحيوانات المنوية، وتقوم في أسفل قناة مجرى البول بين المثانة وعضو الذكر. وتبدأ غدة البروستاتا في التضخم بعد الخمسين من العمر، وقد دلت الإحصائيات عن أن ٦٦٪ من الرجال في سن السبعين تتضخم عندهم البروستاتا، غير أن أعراض المرض لا تظهر إلا في خُمس هذه الحالات فقط.. ومنشأ هذا التضخم غير محدد تماما. وهناك نظريات عدة لتفسير هذا السبب، منها أنه تورم عادي، ومنها اضطراب نسبة الهرمونات، وعلى أساس هذه النظرية يعالج التضخم بحقن هرمون الخصية مثل «البراندرين» وغيره..

تضخم البروستاتا يضيق مجرى البول، ويسبب صعوبة التبول، واحتقان القناة البولية، ويشعر المريض بالرغبة في التبول كل فترة وجيزة،

مع الإحساس بألم بالغ، ويستيقظ من نومه مرات عديدة لتفريغ المثانة. والتعرض للبرد وتعاطى الخمور يزيد الحالة سوءا

وبمرور الوقت يزيد الانسداد، وتتمدد المثانة، ولا يمكن تفريغ كل محتوياتها، فيختزن جزء من البول قد يبلغ ١/٣ لتر، وهذا يسبب ضغطا خلفيا يوسع الحالب وحوض الكلى، ويضر الكلى نفسها. هذا فضلا عن تكاثر الميكروبات في المثانة، مما يسبب بها التهابا قد يصعد إلى الكلى فيضاعف من خطورة الحال

ومن السهل تشخيص تضخم البروستاتا، فالأعراض التي يشكو منها المريض تتحدث عن المرض، وللتحقق يضع الطبيب الإصبع في الشرج ليلمس مقدار التضخم، ويمكن قياس البول المختزن عقب سحبه «بالقسطرة»

وتضخم البروستاتا مرض بطيء، ويجدي فيه كثيرا اتخاذ الاحتياطات الصحية، وهي تفريغ المثانة عند الشعور بالحاجة إلى التبول، وتجنب الخمور، كما يفيد تدليك البروستاتا. أما العلاج بهرمون الخصية فقد يفيد في بعض الأحيان، غير أنه يجب ألا نسرف في استعماله، وأن نتجنبه تماما عند الاشتباه في سرطان البروستاتا، إذ أنه يعمل على سرعة انتشار هذا النوع من السرطان، ونفضل استعمال حقن هرمون المبيض، فهو يساعد على انكماش غدة البروستاتا، ولا خطر منه على سرطانها، بل على النقيض من ذلك، فهو يستعمل بنوع خاص في حالة سرطان

البروستاتا، لتخفيف الآلام الشديدة التي يعانيها المريض، ويغني عن استعمال حقن المورفين..

وعند وجود صعوبة في التبول، تفيد تدفئة منطقة المثانة، وخير الطرق لذلك هي الجلوس في الماء الساخن لأكبر درجة يمكن للجسم تحملها، فهذا يزيل تقلص فتحة المثانة، ويسمح للبول بالمرور. فإذا فشل هذا الإجراء، وجب استدعاء الطبيب فورا لعمل «قسطرة»

وقد تنشأ ضرورة إجراء عملية لاستئصال البروستاتا، وإنه مما يبعث على الدهشة والسرور معا، أن نجد شيخا في التسعين من عمره يعاني من ضغط الدم وتصلب الشرايين وأمراض القلب، ومع ذلك يتحمل في سهولة ويسر عملية استئصال البروستاتا

وهناك نوعان من العمليات، في النوع الأول تفتح المثانة، أما في النوع الثاني فطريق الوصول إلى البروستاتا هو إدخال المنظار في قناة مجرى البول، ويجب ألا يغرب عن البال احتمال الإصابة بسرطان البروستاتا، ومن ثم يجب التشخيص المبكر، ليمكن الاستئصال الجراحي

ولا توجد البروستاتا في النساء، ولذلك استرحن من اضطراباتها وأمراضها، غير أن لديهن الرحم، والثدي، وهما أكثر الأمكنة تعرضا للسرطان..

ويبدأ سرطان الثدي بورم موضعي قد لا يسبب أي ألم، ولا بد أن نؤكد ضرورة أخذ عينة من هذه الأورام وفحصها الباثولوجي بالميكروسكوب للتحقق منه، والتي يتسنى استئصالها التام بالجراحة

البلهارسيا

ينتشر مرض البلهارسيا في الجمهورية العربية المتحدة، كما ينتشر في كثير من البلاد العربية الأخرى كالعراق، وليبيا، وتونس، ومراكش، وفلسطين، والسودان، وفي كثير من البلاد الإفريقية مثل: زنجبار، وتنجانيقا، وروديسيا، وجنوب إفريقيا، ونيجيريا، وساحل الذهب، وساحل العاج، وسيراليون، ومنطقة الكونغو، وغيرها. كما توجد البلهارسيا في الصين، واليابان، والفليبين، وجنوب شرقي آسيا. وتتوطن بلهارسيا الأمعاء في فنزويلا، والبرازيل..

على أن مصر تنفرد من بين هذه البلاد كلها بأنها تحوي أكبر عدد من المصابين بالبلهارسيا البولية، أو بالبلهارسيا المعوية، أو بهما معا. ولم يجد استعمال حقن «الطرطير» في استئصال شأفة هذا المرض من مصر، لأن عدد المصابين به من أبنائها يبلغ عشرة ملايين، أكثرهم من القرويين الفقراء، الذين لا تمكنهم أعباء الحياة من الانقطاع عن طلب الرزق، خلال الفترة التي يتطلبها العلاج، وهي لا تقل عن شهر

وإهمال علاج هذا المرض في مراحل العمر الأولى يمهد لمجموعة من الأمراض تظهر أعراضها بوضوح مع التقدم في السن؛ فالبلهارسيا

البولية تمهد الطريق لحصوات المثانة والحالب، وضيق مجرى البول، وتمدد حوض الكلى وفروعه، والتقيح وسرطان المثانة.

والبلهارسيا المعوية تسبب نوعا من الدوسنتاريا، علاوة على أورام المستقيم الحميدة والخبيثة، وتضخم الطحال، وتليف الكبد، وسرطانه أحيانا، والاستقساء

ولذلك لم يكن عجبا، أن تكون مكافحة هذا المرض هي الشغل الشاغل لكثير من العلماء والباحثين المصريين، وتهدف جهودهم إلى تحسين طريقة العلاج المستعملة، وإيجاد وسيلة فعالة لمقاومة انتشار هذا المرض..

وقد تم اكتشاف مادة «الفؤادين» عام ١٩٣١، وثبتت صلاحية هذه المادة لعلاج البلهارسيا عن طريق الحقن العضلي، وبذلك أمكن علاج حالات الأطفال والسيدات البدينات، بعد تعذر علاجهن بالحقن الوريدي بمادة الطرطير

وكذلك أمكن – بعد أبحاث مضنية – إيجاد مادة تقتل القواقع الناقلة لطفيل البلهارسيا في الترع والقنوات، وهذه المادة هي كبريتات النحاس بنسبة خمسة أجزاء إلى كل كليون سنتيمتر مكعب من مياه الجدول المراد تطهيره. وقد ثبت أن هذه النسبة لا تضر الإنسان أو الأسماك أو الحيوانات المستأنسة أو النباتات المصرية المختلفة التامة النمو، كما أنها لا تؤثر في إنماء البذور..

ولا شك أن إبادة القواقع الناقلة لطفيل البلهارسيا كفيلة باستئصال شأفتها، وتطهير أرض الوطن منها، فالمعروف أن هذه القواقع هي التي تساعد على التوطن، ولذلك لم تتوطن في إنجلترا، أو الهند، أو استراليا، برغم إصابة الكثيرين من أبنائها بالبلهارسيا أثناء تجنيدهم في مصر، لخلو هذه البلاد من القواقع السالفة الذكر.

وفي سبيل إبادة القواقع من مصر، قام معهد الأبحاث بمحاولات أخرى على نطاق واسع، مستخدما «الجامكسان» و«الدلتاكسان»، والفينول خماسي الكلور، لمعرفة أثر كل منها على قواقع البلهارسيا.

ومنذ وقت قريب حاول العالم البرازيلي «دياس» تربية قواقع البلهارسيا لإجراء بعض تجاربه عليها، ولشد ما كانت دهشته عندما وجد أنها هلكت كلها بينما كان يهدف بتجربته إلى اكثارها وتنميتها. وعند فحص هذه الظاهرة الغريبة تمكن من فصل فيروس خاص يقتل القواقع، وسرعان ما حمى فيروسه العجيب في حقيبته وحضر طائرا إلى مصر – بلد البلهارسيا – حيث أخذ يجري تجاربه مع بعض الأطباء المصريين، لتطهير القواقع من ترعة إمبابة، حيث أمضى عدة أشهر يدرس ويدقق ويفحص

أما من حيث العلاج، فقد أمكن استنباط وسيلة لتقصير المدة اللازمة للشفاء التام، من شهر كامل، إلى ما يتراوح بين خمسة أيام وعشرة أيام، حسب الحالة الصحيحة العامة للمريض، من حيث سلامة

القلب والكلى، ولا شك أن تقصير فترة العلاج، يعود على الدولة بفوائد صحية واقتصادية جمة

ويوالي الأخصائيون تجربة مشتقات «الميراسيل» وهو العقار الألماني الذي يعالج البلهارسيا عن طريق الفم على هيئة أقراص، غير أنه – من ناحية الوقاية – سوف يساعد على القضاء على البلهارسيا، تنفيذ وتعميم المشروعات الصحية في القرى وانتشار التعليم بها، فيحظر أهالي الريف الاستحمام والخوض في مياه الترع والبرك والمساقي ومزارع الأرز التي تهدي إليهم هذا المرض الوبيل.

الغدد الصماء

الغدد الصماء ليس لها قنوات، ويعرف إفرازها باسم «الهرمون»، وهو يصل إلى الدم مباشرة، ويؤثر في جميع أجهزة الجسم، والغدد الصماء هي جزر "لانجرهاين" بالبنكرياس، والغدة النخامية الموجودة في قاع الجمجمة، والغدة الدرقية في مقدمة الرقبة، والغدد جارات الدرقية، والغدة فوق الكلوية، والمبيض، والخصية..

وأكثر الاضطرابات لدى متقدمي السن تنشأ عن جزر "لانجرهاين"، والغدة الدرقية، والغدد الجنسية

زيادة إفراز الغدة الدرقية ليس نادرا في متقدمي السن، وهي تسبب جحوظ العينين، والغدة الدرقية تنظم عمليات التمثيل الغذائي في الجسم، وعندما يزيد نشاطها، تزيد كمية الأكسجين المستهلك في الأنسجة، ويمكن التحقق من ذلك بتحليل هواء الزفير..

ومن أعراض زيادة إفراز هذه الغدة: نقص الوزن، والضعف العام، والأرق، وخفقان القلب، والإسهال. وإذا أهملت الحالة يحدث هبوط القلب.

وللغدة الدرقية خاصية امتصاص اليود، ويمكن استعمال اليود الذري لتشخيص الحالة..

وإلى عهد قريب كانت العملية الجراحية هي العلاج الوحيد، أما الآن فإنه بإعطاء اليود الذري كشراب عن طريق الفم، يمكن خداع الغدة الدرقية، فتمتصه بنهم، باعتباره يودا عاديا، وبهذه الوسيلة نحطم من خلايا الغدة القدر الذي نريد، ونستغنى عن الاستئصال الجراحي.

وتوجد الآن عقاقير تمنع تكون هرمون الغدة الدرقية المعروف بـ «الثيرونين» ولذلك فإنها تفيد في علاج هذه الحالة.. «والجواتر» هو تورم الغدة الدرقية، وقد يكون مصحوبا بزيادة أو نقص إفرازها.. وعند نقص إفراز الغدة الدرقية، يقل استهلاك الأكسجين في الأنسجة، وتبطؤ

جميع العمليات الحيوية، ومنها وظائف خلايا المخ، وتبطؤ كذلك دقات القلب، ويسمك الجلد، وتنتفخ الجفون، ويسقط الشعر، ويحس المريض بالبرودة دائما. ويستجيب هذا المرض للعلاج بهرمون الغدة الدرقية، الذي يمكن تعاطيه عن طريق الفم.

مرض السكر

تكثر الإصابة بالسكر بين الشيوخ، وهو مرض يتميز بعجز الجسم عن الانتفاع بالسكر الذي يمتص من الطعام، فيطرد في البول، ولتسهيل مهمة إخراجه تفرز الكلى البول بكثرة، ولهذا نجد أن من أعراض السكر إفراز كمية كبيرة من البول، تحتوي على مادة سكر الجلوكوز

وسبب مرض السكر نقص إنتاج هرمون الأنسولين، الذي يصنع في خلايا البنكرياس – تلك الغدة الهضمية التي توجد خلف المعدة – والبنكرياس يفرز عصارة هاضمة، تصل عن طريق قناة خاصة إلى الإثنى عشر، لتفتيت جزيئات الطعام البروتيني والدهني والنشوي، وتحويل كل هذا إلى مواد بسيطة قابلة للامتصاص. ويحتوي البنكرياس كذلك على مجموعة من الخلايا تسمى جزر "لانجرهاين"، تفرز هرمون الأنسولين، الذي يصل إلى الدم مباشرة، والغريب أنه قد لا تحدث تغيرات في تركيب هذه الخلايا تفسر مظاهر مرض السكر، والواقع أن سبب هذا المرض ليس بهذه البساطة، فهناك عوامل متشابكة، منها الغدة النخامية التي تسيطر على إفراز الأنسولين، وخلايا «ا» الموجودة في نفس جزر

"لانجرهاين"، والتي تفرز هي الأخرى هرمونا يسمى «جلوكاجون» يضاد مفعول الأنسولين

ولا يؤدي نقص الأنسولين إلى اضطراب هضم وتمثيل النشويات وحدها، ولكنه يعطل أيضا تمثيل الدهنيات، مما ينشأ عنه حموضة الدم، والغيبوبة التي قد تعقبها الوفاة

ولا يعرف للآن سبب نقص الأنسولين، ولكن الملاحظ أن مرض السكر ينتقي عائلات معينة ويختار ضحاياه من البدينين

ويختلف مرض السكر في متقدمي السن عنه قبل الأربعين، ففي الأطفال والشبان يعتبر هذا المرض خطرا، وتصعب السيطرة عليه، وقبل اكتشاف الأنسولين كان يسبب الموت المحقق، والآن يحتاج إلى رعاية طبية مستمرة

أما مرض السكر في الشيوخ، فهو أمر يسير، يندر أن يسبب حموضة في الدم أو الغيبوبة، وقد لا يحتاج إلى أنسولين أو حتى إلى اتباع نظام غذائي خاص..

وتوجد علاقة وثيقة بين مرض السكر وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، ومعظم مرضى السكر، سواء من الصغار أو الكبار، يصيبهم تصلب الشرايين، بغض النظر عن العناية بالعلاج

والحقيقة المهمة التي نحب أن نوضحها، هي أن مرض السكر لا يؤثر في حياة الشيوخ، ولكن الذي يؤثر فيهم هو تصلب الشرايين، سواء أكانت شرايين القلب، أم الساق، أم المخ، أم الكلى.

ويبدأ السكر في الشيوخ ببطء، وقد يكتشف مصادفة أثناء الفحص الروتيني للبول، ولو أن كل فرد اهتم بالفحص الشامل السنوي الذي سبق أن أكدنا أهميته، لاكتشفت حالات السكر في بدئها، وقد يزول مرض السكر نهائيا من البدينين بمجرد إنقاص وزنهم.

ومعظم سكر الشيوخ يعالج بنجاح بتنظيم الغذاء وحده، وبإنقاص الجسم إلى الوزن الطبيعي، ويلاحظ أن أي ارتفاع في درجة الحرارة يسيئ إلى الحالة، ولذلك يتطلب علاجا سريعا بمبيدات الميكروب

ومن حسن الحظ أن لاحظ أحد العلماء نقص كمية السكر في دم المرضى أثناء العلاج بمركبات السلفا. وقد استحدثت مركبات كيمائية قريبة الشبه من السلفا، وأخرى من «اليوريا» وقد ثبت أنها تفيد في علاج السكر لدى متقدمي السن، عند تعاطيها كأقراص عن طريق الفم.

وعند تصلب الشرايين التاجية التي تغذى عضلة القلب، يلاحظ أهمية عدم إنقاص السكر سواء بالغذاء أو بالأنسولين أو بالأقراص سالفة الذكر، فإن ذلك يعرض لانسداد هذه الشرايين بالجلطة الدموية، مما قد يسبب السكتة القلبية، وتصلب شرايين الساق في مرض السكر، وقد يؤدي إلى «الغرغرينا»، وتحدث تغيرات أيضا في شرايين الكلى، وفي

شرايين شبكية العين، كما أنه من الشائع أيضا حدوث التهاب أعصاب الأطفال..

البول السكري الكاذب

ينشأ مرض البول السكري الكاذب عن نقص إفراز هرمون الفص الخلفي للغدة النخامية، ويشعر المريض في حالة الإصابة به بالظمأ البالغ، وكثرة التبول. كما يشعر بذلك مريض السكر، وإن كان هذا المرض لا علاقة له مطلقا بمرض السكر، ولذلك دعي بمرض السكر الكاذب، فالبول في هذا المرض لا يحتوي على السكر، وكثافة بول مريض السكر الكاذب ١٠٠١ وكثافة الماء ١٠٠٠ وكثافة البول العادي وبول مريض السكر ١٠١٥

ولا يعرف الطب سببا لاضطراب هذا الجزء من الغدة النخامية، الذي يؤدي إلى هذه الأعراض المزعجة، ونرجح أنها أسباب عصبية.

وعلى المريض بهذا الداء أن يوطن نفسه على المداومة على استعمال حقن خلاصة الفص الخلفي للغدة النخامية، ويفضل المحلول الزيتي منه، حقنة كل يومين أو ثلاثة..

ويمكن استعمال مسحوق مجفف من هذه الغدة كـ «نشوق» ويجب على المريض عدم الإسراف في استعمال «النشوق» أو الحقن لأنهما لا يستعملان إلا عند الحاجة، وبالقدر الذي يحسن الأعراض فقط، وإلا فإنهما يسببان احتجاز الماء في أنسجة الجسم.

الغدد الجنسية

عندما تبلغ الأنثى سن اليأس، وينقطع الطمث في نحو سن الخمسين، تحدث أعراض مزعجة، منها الصداع، وارتفاع ضغط الدم، والإحساس بالضيق والعصبية.

وقد اتضح أن ذلك يرجع إلى اضمحلال المبيض وتوقفه عن إفراز هرمونه، ولذلك يوصف «الآسترون» و«البروجستيرون»، وهما هرمونا المبيض، لإزالة هذه الأعراض.

وهناك حالات التهاب الثدي في النساء، الذي يمهد لتكون سرطان الثدي، وقد ظهر أن حقن الإناث بهرمونات الخصية يمنع هذا التحول الخطر.

ولقد سبق أن أشرنا إلى أن حقن الرجال بهرمونات المبيض يخفف الآلام العنيفة التي يعانيها مرضى سرطان البروستاتا، وأنها قد تغني عن حقن المورفين

أمراض القلب والشرايين

أمراض القلب والشرايين أكثر الأمراض شيوعا، وإليها ترجع نسبة كبيرة من الوفيات في معظم البلاد المتحضرة، غير أن الخوف من هذه الأمراض يرجع لأسباب أعمق، متأصلة في النفس البشرية منذ أقدم العصور. إذ كان يعتقد أن القلب منبع الحياة، ومكمن العواطف؛ لذلك

نضفي على اضطرابات القلب، أهمية أكبر من تلك نضفيها على اضطرابات الأعضاء الأخرى كالمعدة، أو الكبد، أو الكلى..

وأهم الأمراض التي تصيب القلب تنشأ بسبب تصلب الشرايين التاجية التي تغذي عضلة القلب نفسها، أو ارتفاع ضغط الدم الذي يلقي عبئا ثقيلا على عضلة القلب، فتتمدد، ثم تضعف. أو تلف صمامات القلب، أو ازدياد إفراز هرمون الغدة الدرقية، كما أن هناك عوامل عصبية عديدة، تسبب اضطرابات وظائف القلب، ينشأ عنها الإحساس بالضيق والتوتر والقلق البالغ، مع أنها لا تسبب أبدا تلفا مستديما في عضلة القلب، ولا تحدث الوفاة مطلقا.

تصلب الشرايين

يصيب تصلب لشرايين صمامات القلب أو الأوعية الدموية، وأول تغير يحدث هو ترسيب طبقة دهنية على سطح الشريان الداخلي، مما يسبب تلفا وتليفا في بعض أجزائه. وهذا بدوره يؤدي إلى ترسيب مواد جيرية. والنتيجة النهائية لهذه العمليات هي ضيق الوعاء المريض، مما يعوق مرور الدم به، وقد ينتهي هذا إلى إغلاق الوعاء تماما. وفي أحوال أخرى يتسبب بطء مرور الدم به في إحداث جلطة بداخله، تسبب انسدادا مفاجئا.

وتصلب الشرايين مرض منتشر بين متقدمي السن، لدرجة أنه اعتبر ضربة لازمة للشيخوخة، وضريبة لتقدم العمر

غير أن دراسة شرايين المتوفين في سن الثمانين والتسعين، دلت على أن الكثير منها لم يكن به أي تصلب، كما شوهدت حالات تصلب شرايين في الصغار، مصحوبة باضطراب في هضم وتمثيل المواد الدهنية، وأهمها مادة «الكولسترول». ونسبة الكولسترول في الدم يمكن قياسها بسهولة. وقد لوحظ أن تصلب الشرايين يصاحبه دائما ارتفاع في نسبة الكولسترول في الدم

وثمة دليل آخر، على علاقة تصلب الشرايين بالغذاء، يبينه لنا التوزيع الجغرافي للمرض. ففي شمال الصين وأوكيناوه، حيث الطعام قليل، واللبن والزبدة والبيض– وهي المواد الغنية بالكولسترول – تكاد تنعدم، نجد أن تصلب الشرايين يكاد ينعدم هو الآخر. وفي الحرب الأخيرة نقصت نسبة الوفيات بسبب تصلب الشرايين في إسكندناوة لقلة الغذاء عامة، وقلة المواد الدهنية على وجه الخصوص، باستثناء الدانمركيين، الذين فضلوا أكل الجبن والزبد، وامتنعوا عن تصديرها إلى ألمانيا، وفي بريطانيا نقصت الإصابات بتصلب الشرايين، بسبب توزيع الطعام بالبطاقات أثناء الحرب وبعدها.

ومن ذلك يتضح أن الوقاية من مرض تصلب الشرايين، تستلزم تناول غذاء خفيف قليل الدهن. ولا ريب في أن أهم أسباب انتشار هذا المرض في مصر والشرق العربي، أننا نحب الأكل بشراهة ونهم عجيبين.

على أن هناك عوامل أخرى تلعب دورا مهما في انتشار المرض، منها عامل الوراثة، وعدم قدرة الجسم على تمثيل مادة الكولسترول. فيجب على كل منا أن يعمل على إنقاص وزنه إلى الوزن المناسب للطول والسن، وأن يتناول الطعام بالقدر الذي يحافظ بالضبط على هذا الوزن، وأن يكون الغذاء قليل الدهن

وعندما يكون مرض تصلب الشرايين شائعا بين أفراد الأسرة، فهذا نذير يلزم الفرد بالاهتمام البالغ باتباع نظام غذائي دقيق منذ فجر حياته، ليتسنى له الوقاية من هذا المرض

وتصلب الشرايين مرض خطر، إذ يختار عادة الشرايين التاجية، أو شرايين الأطراف أو المخ مسرحا لمضاعفاته التي تهدد الحياة تهديدا مباشرا

تصلب الشرايين التاجية

وتصلب الشرايين التاجية، التي تغذي عضلة القلب، تسبب نوعا من الألم العنيف يعرف بالذبحة الصدرية. وتشخيص الحالة يعتمد إلى حد كبير على شكوى المريض ووصفه لنوع الألم، وتوقيته، ومداه، وعلاقته بالقيام بمجهود، وهناك مجموعة من الأمراض تسبب آلاما ينسبها الناس خطأ إلى ذبحة الصدر، وهي التهابات البللور، وضيق المرئ والتصاقات الرئة، والروماتزم العضلي، والتهابات العمود الفقري، وزيادة حساسية الأعصاب.

وإنه لمن سوء الحظ أن أي ألم في الصدر، وبخاصة في الجهة اليسرى، يسبب للناس قلقا بالغا، ويضيع من الأطباء وقتا طويلا ينفقونه في بث الطمأنينة في النفوس، والإقناع بسلامة القلب، ولا بد أن نؤكد أن كثيرين من مرضى الذبحة الصدرية يعيشون حياة طويلة سعيدة، وقد تزول الذبحة نهائيا في بعض الأحوال، إذ بمرور الزمن تكبر الفروع الصغيرة للشرايين التاجية وتكفل تغذية عضلة القلب، بدلا من الشرايين الأصلية المتصلبة الضيقة.

ويمكن لمريض الذبحة القيام بأعماله اليومية في حدود إمكانيات قلبه المريض. ومن حسن الحظ أن لدينا مقياسا دقيقا لا يخطئ في تقدير هذه الإمكانيات هو الشعور بالألم، وهذا في الواقع هو العلامة الحمراء التي تنذر بالوقوف عند هذا الحد من الجهد.

ويجب ألا تملأ المعدة بالطعام، فتعدد الوجبات الصغيرة، أفضل من وجبة واحدة كبيرة. ويحسن تناول الملينات، ويسمح بتناول القهوة والشاي باعتدال، لما فيهما من منبهات خفيفة للقلب، وهذه المنبهات تحسن مرور الدم في الشرايين التاجية.

تصلب شرايين الساق

وكما أن تصلب الشرايين التاجية يسبب آلاما تعرف بالذبحة الصدرية، كذلك تصلب شرايين الساق يسبب آلاما عنيفة عند السير، قد تضطر المريض إلى الوقوف، وتسمى بالتقلصات المفاجئة

ومع أن التدخين لا يؤثر كثيرا على مصير الذبحة الصدرية، إلا أن ضرره محقق في حالة تصلب شرايين الساق، فهو يزيد في تضييقها، وبذلك في تقليل كمية الدم التي ترد إلى عضلات الساق والفم. ولذلك كان الإقلاع عن التدخين شرطا مهما لتحسين هذه الحالة، مع العناية بالقدم، حيث أن قلة توارد الدم يجعل الالتهابات والتقرحات بطيئة الشفاء والالتئام، وقد يصل الأمر إلى «الغرغرينا»

ويجب ألا تستعمل الأحذية الضيقة، أو الجوارب الضاغطة، أو الاستعانة بالماء الساخن للتدفئة، والحذر عند قص الأظافر. وبالمداومة على الرعاية الصحية، والفهم الدقيق لتطورات المرض ومضاعفاته، والعمل على توقيعها تتحسن الحالة تدريجيا.

تصلب شرايين المخ

تصلب شريان المخ، الذي يغذي مركز الحركة، يسبب الشلل النصفي، وهو ما يطلق عليه الناس اسم «النقطة»، وفيه تصاب اليد والساق بالشلل. وقد يفقد النطق، إذا كان الشلل في الجهة اليمنى من الجسم. وتتحسن الساق عادة قبل اليد، وتلعب قوة إرادة المريض دورا فعالا في استعمال أطرافه عندما تدب فيها الحركة، والشخص الذي أصيب بالنقطة مرة واحدة، يعيش في فزع دائم من تكرارها، وهذا أمر طبيعي، ولكنه ضار، ففي كثير من الأحيان لا تتكرر المأساة، ويعيش الإنسان حياة طبيعية منتجة..

ولعل أروع مثال لذلك العالم البكتريولوجي الشهير لويس باستير، فقد عاش ٢٨ عاما بعد إصابته بالشلل النصفي، وسجل في هذه الفترة أعظم اكتشافاته العلمية الخالدة في عالم الميكروب

ضغط الدم

ضغط الدم هو القوة التي يندفع بها الدم داخل الشرايين، محدثا ضغطا على جدرها، يتراوح تقديره العادي بين ١٢٠-١٤٠ ملليمترا من الزئبق عند انقباض عضلة القلب ٨٠-٩٠ ملليمترا عند انبساطها

ويكون الضغط لدى بعض الناس أقل من هذا القدر، وهؤلاء عادة نحاف الأجسام، طوال القامة، وليس هذا علامة مرض معين، بل على النقيض من ذلك فإن فرصة ذوي الضغط المنخفض كبيرة في حياة طويلة سليمة خالية من أمراض القلب والشرايين، ولا يحتاجون عادة إلا إلى العناية بالتغذية، وممارسة الرياضة البدنية لبناء أجسامهم..

وقد ينشأ ضغط الدم المنخفض عن الضعف والأنيميا، وفي دور النقاهة من الأمراض الشديدة.. أما عندما يكون انخفاض ضغط الدم ناشئا عن مرض «أديسون»، أو الصدمة، أو انسداد الشرايين التاجية بجلطة دموية، فهذه حالات خطرة، تستدعي علاجا سريعا

وفيما عدا هذه الحالات النادرة، فإن انخفاض ضغط الدم يجب ألا يقلق بال أحد

أما ذوو الضغط المرتفع فيجب أن يألفوا الحياة به، لا أن يعيشوا له، فكثيرون يبالغون في الخضوع لجهاز قياس ضغط الدم، ويصرون على قراءته كل وقت، ويقلقون لارتفاع عشر درجات أو عشرين درجة. والواقع أن فائدة هذا الجهاز هي وضع معدل يكون أساسا لرسم حياة هادئة بعيدة عن القلق والانزعاج، الذي لا يجدي سوى ازدياد الحالة سوءا!

وأول ما يجب أن يدركه مريض بارتفاع ضغط الدم، هو أن سير هذا المرض طويل وتدريجي، وأن هناك سنوات طوالا تمر دون أن يعكر الصفو أمر ذو بال.

ونحب أن نؤكد حقيقة مهمة، هي أن أساس علاج ارتفاع ضغط الدم هو «الاعتدال» الاعتدال في الأكل، وفي العمل، وفي اللهو، وفي طلب المشورة الطبية. فليس هناك علاج لارتفاع ضغط الدم الأولي، ولكن توجد وسائل مختلفة لخفضه، وتعديل سيره، وتعويق اضطراد زيادته، ومنع مضاعفاته.

وفي مقدمة هذه الوسائل، إنقاص الوزن إلى القدر الطبيعي، فارتفاع الضغط وحده عبء ثقيل على القلب، يجب ألا نضيف إليه عبء البدانة التي لا خير فيها

وفي الحالات المبكرة من المرض، لا داعي مطلقا لتحديد أنواع الطعام، فقد ثبت خطأ الرأي القديم الذي ينصح بمنع اللحوم الحمراء،

والبيض، وكل ما يسبب نقصا خطرا في البروتين، ويمكن أن يسمح بالتوابل.

ويحتل ملح الطعام اليوم مكان الصدارة في قائمة الممنوعات، وكل مريض بالضغط، أو القلب، يعرف تماما أهمية تجنب ملح الطعام، والواقع أنه من الحكمة تقليل ملح الطعام في الأحوال المتوسطة، إذ لا يفيد كثيرا الامتناع التام عنه. أما في الأحوال التي يبلغ فيها الارتفاع درجة تسبب أعراضا ملموسة، فالغذاء الخالي من الملح تماما يصنع العجائب، وأن سر نجاح غذاء الأرز في تخفيض الضغط، ليس في الأرز نفسه، ولكن في كونه قليل الملح.

وطبيعي أن ممارسة هذا النظام القاسي في التغذية، يجب أن يكون تحت إشراف الطبيب

ويسمح بتناول القهوة والشاي باعتدال، والواقع أن الكافيين في هذه المشروبات يفيد أحيانا في إزالة صداع الضغط، والتدخين الخفيف لا ضرر منه، بل أن ذلك يفيد في بعض الأحيان، إذ يمنع القلق، ويهدئ الأعصاب.

ويحسن أن يستمر مرضى الضغط في القيام بأعمالهم العادية، وما عليهم إلا أن يخففوا من طموحهم، ولا ينتظروا الوصول إلى ذروة الإتقان في العمل، وأن ساعات العمل الطويلة أقل ضررا من عمل ساعة واحدة بتوتر زائد.

فالموظف الذي يشغل ذهنه بالعلاوات والترقيات، والطبيب الذي يحمل عبء كل مريض، والعامل الذي يتبارى في سرعة الإنتاج، كل أولئك يعملون على زيادة الضغط المرتفع فبإجراء تعديل بسيط في نظام الحياة، يمكن أن يؤدي كل منهم عمله العادي، على أن يتوقف عند التعب، لينال قسطا من الراحة، وأن يوزع أجازته السنوية الطويلة على عدة أجازات قصيرة، موزعة على طول العام. ويجب استعمال المسكنات والملينات.

ولما كان العصب السمبثاوي هو المهيمن على تضييق الشرايين، فهو يعتبر عاملا رئيسيا في رفع الضغط. ولذلك فقد استحدثت عقاقير كثيرة تهدف جميعا إلى الحد من نشاط هذا العصب وتقليل مفعوله، فتتسع الشرايين، ويهبط الضغط.

ولقد ابتكرت، منذ عهد غير بعيد، عملية جراحية لقطع ضفائر من العصب السمبثاوي، في منطقة الحجاب الحاجز، لوقف أثره في ضيق الأوعية نهائيا، ولقد لوحظ من تتبع حالة هؤلاء المرضى، أن الأعراض تتحسن كثيرا عقب إجراء العملية، ولكن الضغط يعود إلى الارتفاع ثانية بعد فترة من الزمن، وقد اكتشف في الأعوام الأخيرة عدة عقاقير مفيدة لتخفيض الضغط.

الخلاصة

● على الشيخ ألا يملأ المعدة بالطعام، مع توزيع الكمية اليومية على وجبات صغيرة متعددة. ويلاحظ الإقلال من ملح الطعام، إذ أن المزيد من الملح يحتفظ بسوائل زائدة في الأنسجة، بطريق الضغط الأسموزي مما يلقي المزيد من الأعباء على القلب «العجوز»

● على متقدمي السن الإكثار من الفيتامينات، وعدم الاكتفاء بمصادرها الغذائية وحدها، بل تدعيمها بتناول حبة أو اثنين يوميا من المستحضرات الصيدلية التي تحتوي على مجموعة كاملة من الفيتامينات.

● الخط البياني للصحة يظل في صعود حتى سن الستين، ثم يبدأ في الهبوط حين تبدأ عوامل اضمحلال الخلايا. ولهذا فعلى من بلغ الستين من عمره، أن يعود نفسه على الفحص الطبي الشامل، المدعم بالأشعة، ورسام القلب الكهربائي، والتحاليل التي يطلبها الطبيب «سنويا»، ليمكن اكتشاف الأمراض مبكرا..

● ولا تدع أي عرض، مهما يظهر تافها، يمر دون تحر عن أسبابه، واتخاذ الاحتياطات الكفيلة بعلاجه، لمنع مضاعفاته؛ فالزكام، وسوء الهضم، والصداع، والإمساك، والإسهال، وصعوبة التبول، وفقدان الشهية وغيرها، لا ينبغي إهمالها وخصوصا عند متقدمي السن

● لا تنسب ما ينتابك من انحرافات إلى الشيخوخة وحدها، بل بادر باستشارة الطبيب فورا، إذ قد يكون هذا نذيرا ببدء مرض يمكن علاجه، أو على الأقل وقف استفحاله.

- إذا كان بين أفراد أسرتك مريض بالسكر، أو تصلب الشرايين، أو ضغط الدم، أو النقرس، أو البواسير، أو غيرها من الأمراض التي ذكرنا أن لها ميلا «عائليا»، فعليك اتباع الاحتياطات اللازمة للوقاية منها: من حيث الغذاء، وأوقات الراحة، ونظام العمل، وغير ذلك مما تحدثنا عنه بالتفصيل في هذا الباب.

الفصل السابع

حافظ على صحة طفلك

- الحصبة
- الالتهابات الرئوية
- التهاب اللوزتين
- السعال الديكي
- الحساسية
- التهاب الزائدة الدودية
- الحصبة الألمانية
- الجدري
- الدفتريا
- الالتهاب السحائي
- أبو اللكيم
- شلل الأطفال
- الدرن

لا يمكن أن يكون الحديث عن سلامتك كاملا، بغير الإشارة إلى سلامة طفلك، ولذلك أفردنا هذا الباب لذكر الأمراض التي يتعرض لها الأطفال، وكيف يمكن تفاديها وعلاجها:

الحصبة

الحصبة مرض معد يسببه فيروس، وأعراضه حساسية العين للضوء، وشعور الطفل بنوبة برد خفيفة، وارتفاع في درجة الحرارة وبعد أربعة أو خمسة أيام من بدء النوبة يظهر طفح جلدي

ويجب أن تحتفظ بالطفل دافئا في الفراش، ويقتصر غذاؤه على السوائل والأطعمة الخفيفة. وأن تحافظ على عينيه من الضوء الشديد، ولا تدعه يقرأ أو يكتب أو يقوم بعمل قد يجهد عينيه. ولا تدع الطفل يختلط بآخرين مصابين بنوبة برد، ففيروسات البرد قد تسبب للطفل مضاعفات في هذه الحالة

ويجب أن يستدعى الطبيب، فيصف دواءً للكحة إذا لزم الأمر، ويصف أحيانا عقاقير السلفا أو قاتلات الميكروب لتفادي المضاعفات. وأحيانا يعطى حقن «Gamma Globulin» لتعجيل شفاء النوبة، فهي تفيد في هذه الناحية وخاصة لو أعطيت بعد ظهور الأعراض الأولى.

ومدة هذا المرض أسبوعان ينبغي عزل الطفل المريض فيهما عن الأطفال الآخرين لأن عدواه تستمر من ظهور أعراضه الأولى إلى ما بعد ظهور الطفح بأربعة أو خمسة أيام.

الالتهابات الرئوية

هي عدوى في الرئتين أو في الشعب الهوائية، نتيجة واحدة من مجموعة مختلفة من البكتريا، أو فيروس خاص، ومن أعراض هذا المرض ارتفاع في درجة الحرارة، وإحساس بالبرد، وصداع، وكحة جافة، وتنفس سريع يكون أحيانا مؤلما

وينبغي استدعاء الطبيب والاحتفاظ بالطفل دافئا ومستلقيا على ظهره في الفراش، وإذا كانت الحرارة مرتفعة جدا، استعمل كمادات باردة على الرأس، وكمادات ساخنة عند القدمين - أعط الطفل سوائل - ويصف الطبيب دواءً لتخفيف الألم، ويصف إحدى قاتلات الميكروب أو مركبات السلفا

مدة المرض

ويجب اعتكاف المريض في الفراش مدة تتراوح بين يومين وعدة أسابيع، فإذا كانت العدوى بفيروس الالتهاب الرئوي، فإنها عادة تستغرق مدة أطول من الإصابة بالميكروبات الأخرى، وينبغي تجنب الاختلاط بالمصابين بالمرض، وتجنب التعرض للتيارات الهوائية والرطوبة الشديدة، والمبادرة بعلاج نوبات البرد وجميع إصابات الجهاز التنفسي بسرعة وعناية.

التهاب اللوزتين

التهاب اللوزتين يسببه نوع من مجموعة مختلفة من الميكروبات والفيروسات، ومن أعراضه ألم في الحلق، وصداع، وارتفاع في درجة الحرارة، ويكون البلع أحيانا مؤلما، وأحيانا يصحب الحالة قيء أو إسهال أو ألم في المعدة؛ ولهذا يجب أن تستدعي الطبيب وأن تحتفظ بالطفل دافئا في الفراش وأن يعطى غذاءً خفيفا، ويستحسن إعطاؤه السوائل، وفي هذه الحال يصف الطبيب عقاقير السلفا وقاتلات الميكروب.

ومدة هذا المرض ثلاثة أو أربعة أيام يجب أن يقضيها الطفل في الفراش. وإذا أهمل علاج هذا المرض، فإنه قد يؤدي إلى عدوى بالأذن، أو إلى تورم الغدد، وخاصة عند الرضع والأطفال الصغار.. وينبغي تجنب الاختلاط بالمصابين بعدوى في الجهاز التنفسي، والحرص على تفادي الرطوبة الزائدة أو البرودة الشديدة المفاجئة

السعال الديكي

هو مرض معد يصيب الجهاز التنفسي نتيجة ميكروب معين، وأهم أعراضه نوبات كحة مستمرة، تشتد ليلا وفي الصباح الباكر، ولا تستجيب للعقاقير العادية، وقد تكون هذه النوبات من العنف بحيث يحمر معها وجه الطفل احمرارا ملحوظا، أو يصحبها قيئ، و«الشهقة» التي تصحب الكحة تظهر أحيانا بعد مضي ثلاثة أو أربعة أسابيع من الإصابة بالمرض، وأحيانا يحدث ارتفاع قليل في درجة الحرارة، ويعرض

الطفل على الطبيب في الحال، وينبغي مراعاة إطعام الطفل بعد القيئ، وتعريض الطفل للهواء النقي والشمس أكبر مدة ممكنة.

ويصف الطبيب العقاقير المهدئة لنوبات الكحة، وأحيانا يصف إحدى أنواع قاتلات الميكروب، وتتراوح مدة المرض بين خمسة أسابيع وإثنى عشر أسبوعا، ولكنها لا تستلزم عادة البقاء في الفراش. والمرض يكون معديا في الثلاثة أو الأربعة أسابيع الأولى، وإذا أهمل علاجه قد يضعف الجسم ضعفا ملحوظا بسبب القيئ وقد يؤدي إلى الالتهاب الرئوي المزمن، أو يؤثر على الجهاز العصبي المركزي. ولكي نحافظ على سلامة الطفل من عدوى هذا المرض يجب إعطاءه اللقاح المضاد للكحة، وعدم اختلاطه بالمصابين بالمرض

الحساسية

ينشأ هذا المرض عن حساسية زائدة في الجسم، وخاصة الجلد والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي لمواد بروتينية معينة، تؤكل أو تمس أو تستنشق، ويعرف المرض بظهور إصابات جلدية متكررة عنيدة، لا تستجيب للمراهم العادية. أعراضه مغص أو بكاء الطفل المتكرر بعد الأكل – إسهال متكرر لا يعرف سببه – نوبات زكام وعطس متقاربة – إفرازات غزيرة من الأنف – كحة مزمنة أو صوت أزيز في الصدر أثناء التنفس يكاد يكون مستمرا.

ويجب أن تراقب الأعراض التي ذكرت، فإذا تكرر حدوثها بغير مبرر، استشر الطبيب، وعلى الطبيب أن يحاول معرفة المواد المثيرة لحساسية الطفل، بمراجعة تاريخ الحالة، أو بالاختبارات الجلدية ويوصي بإبعاد هذه المثيرات من طعام الطفل أو بيئته. فإذا كان ذلك متعذرا، يطعم الطفل لكي تقوى درجة احتماله لها. ويصف عقاقير مختلفة من بينها المواد المضادة للهستامين، والكورتيزون وهرمون ا. ك. ت. هـ

ولكي تتفادى هذا المرض احرص على أن تكون أغذية الطفل «مطهوة» جيدا، أو «مقلية» لمدة طويلة، وخاصة البيض واللبن والبليلة. وعندما تضيف إلى طعامه لونا جديدا، فابدأ بكميات صغيرة جدا في أول الأمر وبانتظام، ولا تضف أكثر من لون واحد في المرة الواحدة أثناء إصابة الطفل بأي مرض. احرص على أن تكون جميع الأطعمة التي تقدم له مطهوة جيدا، وتجنب إعطاءه - وهو مريض أو أثناء دور النقاهة - ألوانا جديدة، وتجنب استعمال مبيدات الحشرات التي تحتوي على مادة «بيرثروم» Pyrethrum

التهاب الزائدة الدودية

الالتهاب في الزائدة الدودية لم يعرف بعد سببه، وأعراضه: ألم في الجانب الأيمن من البطن، وارتفاع في درجة الحرارة وأحيانا غثيان وقيء. وتوتر أو تشنج في عضلات البطن. ويجب استدعاء الطبيب، ولا تعط الطفل ملينا إلا بعد استشارة الطبيب.. وإجراء جراحة لإزالة الزائدة الدودية أصبح الآن يعد من الجراحات البسيطة المأمونة. وتتطلب جراحة

استئصال الزائدة الدودية البقاء بالمستشفى ما بين ثلاثة أيام وستة أيام، وملازمة الفراش نحو أسبوع بالمنزل.

الحصبة الألمانية

هي مرض معد يسببه فيروس وأعراضه التهاب بسيط بالحلق، وارتفاع قليل في درجة الحرارة، بعد يوم أو يومين ويظهر طفح جلدي دقيق خلف الأذنين أولا، ثم على الوجه والرقبة، ثم على الجذع، وأحيانا تتورم الغدد خلف الرأس، وخلف الأذنين

وينبغي استدعاء الطبيب واعتكاف الطفل دافئا في الفراش وأن يغذى غذاءً خفيفا. كما تنبغي المحافظة على عينيه من الضوء الساطع الشديد، ولا تدعه يقرأ أو يؤدي عملا يجهد عينيه، وعلى الطبب أن يتأكد من أن التشخيص صحيح، ولا يستلزم الأمر عادة وصف عقاقير

مدة المرض

ولا تزيد مدة المرض على ستة أيام، يقضي الطفل منها يوما أو يومين في الفراش. والمرض معد منذ بدء ظهور أعراضه، حتى ينقضي يومان بعد ظهور الطفح. وإذا انتقلت العدوى لسيدة أثناء شهور الحمل الثلاثة الأولى، فإن المرض قد يضر الجنين

وللوقاية من المرض يجب البعد عن الاختلاط بالمصابين، وأن كان كثير من الأطباء يرون أنه من المفضل أن تصاب البنات بالمرض في

السنوات الأولى من حياتهن، حتى يكتسبن مناعة تحول بينهن وبين الإصابة به أثناء الحمل.

الجدري

هو مرض معد يصيب الجلد والغشاء المخاطي، ويسببه فيروس، وأعراضه نوبة برد خفيفة وارتفاع قليل في درجة الحرارة تعقبه بعد ٢٤ ساعة حبيبات حمراء مليئة بسائل. وبثور الجدري تظهر عادة في أول الأمر في سقف الحلق (يستطيع الطبيب أن يراها)، ثم ينتشر على الوجه والصدر والجذع. وبعض الأطفال لا تظهر على أجسامهم سوى بثور قليلة جدا مبعثرة.

وفي هذه الحال يستدعى الطبيب ويحتفظ بالطفل دافئا في الفراش، ويعطى طعاما خفيفا، ولا تدعه يستحم، واحتفظ بأظافره قصيرة حتى لا يؤذي نفسه بحك البثور، وعلى الطبيب أن يصف عقارا يخفف الحكة

ويستغرق المرض مدة تتراوح بين عشرة أيام وأربعة عشر يوما، يقضي الطفل منها أياما قليلة في الفراش، والمرض معد لمدة أسبوع واحد يبدأ من تاريخ ظهور آخر بثرة على الجسم.

وللوقاية من هذا المرض ينبغي تجنب الاختلاط بالمصابين بالمرض، وإذا تعرض الطفل للعدوى أثناء مرضه لسبب آخر؛ فإنه يستحسن إعطاؤه حقن «الجاما جلوبيولين» Gamma Globulin لتمنع

الاصابة بالمرض أو لتجعل نوبته خفيفة. وإن كان من النادر أن تستلزم الحالة مثل هذا الإجراء

السكر

يتعرض الطفل الصغير لمرض السكر كالكبار، وهو مرض يسببه نقص في مادة الأنسولين التي بفرزها البنكرياس فيؤدي هذا النقص إلى عجز الجسم عن الإفادة من السكر. وسببه غير معروف كما تقدم، ومن أعراضه نقص في وزن الطفل دون سبب واضح، زيادة عدد مرات التبول، والإحساس بالعطش الشديد المتكرر.. وهنا يجب عرض الطفل على الطبيب، لإجراء تحاليل للبول والدم، ويصف الطبيب حقن الأنسولين، ويضع للطفل نظاما خاصا للأكل، إذا لزم الأمر..

ولا يعرف للمرض دواء يشفيه حتى الآن، ولكن العلاج يمكن أن يوقف المرض عند حده بحيث يستطيع المصاب أن يحيا حياة عادية نسبيا، وإذا أهمل علاج المرض فقد يؤدي إلى نوبات إغماء وأمراض في الأوعية الدموية والقلب في المراحل المتقدمة من العمر، ولم يعرف بعد كيف يمكن تفادى المرض.

الدفتريا

مرض معد يصيب الجهاز التنفسي، يسببه ميكروب خاص، وأعراضه ألم في الزور، وارتفاع في درجة الحرارة، وصداع، وبقع بيضاء داخل الزور، وأحيانا نزيف من الأنف ويجب استدعاء الطبيب فورا، وأن

يحتفظ بالطفل دافئا في الفراش.. ويصف الطبيب للطفل الحقن المضادة للدفتريا فورا، كما يصف أحد العقاقير القاتلة للميكروبات وعقاقير أخرى مثل الكورتيزون أو الجلوكوز

ومدة هذا المرض أسبوع يقضيه الطفل في الفراش طالما بقيت الحرارة مرتفعة. والمرض يظل معديا. لنحو سبعة أيام. واذا اهمل العلاج حدثت اضطرابات بالقلب والكليتين وتتورم الغدد وقد يختنق المريض لانسداد في الحلق

كيف تتفادى المرض؟

الاهتمام بإعطاء الطفل الحقن المضادة للدفتريا في الوقت المناسب، تجنب الاختلاط بالمصابين

الالتهاب السحائي Meningitis

وهو الالتهاب في الغشاء المبطن للعمود الفقري والمخ، وهو مرض معد يسببه نوع من مجموعة مختلفة من البكتريا والفيروسات، وأعراضه: صداع، وارتفاع في درجة الحرارة، وقيئ، وتصلب في الرقبة وعضلات الظهر، وأحيانا رعشة ونوبات تشنجية، وينبغي استدعاء الطبيب فورا ويعتكف الطفل دافئا في الفراش. إذا كانت درجة الحرارة مرتفعة جدا ويعمل له كمادات باردة على الرأس وساخنة عند القدمين.. ويصف الطبيب عقاقير السلفا أو قاتلات الميكروب.

وقد تكون فترة المرض بضعة أيام، وقد تمتد إلى بضعة أسابيع في الفراش والمرض يظل معديا حتى يتخلص منه الطفل، ويجب تجنب الاختلاط بالمصابين بالمرض، فإذا اختلط الطفل بمصاب استشر الطبيب في إعطائه أقراص السلفاديازين.

أبو اللكيم mumps

هو التهاب في الغدد النكفية parotid glunds التي تقع أمام الأذنين وأسفلهما، وهذا الالتهاب مرض معد يسببه فيروس، وأعراضه: ارتفاع في درجة الحرارة، وألم أمام إحدى الأذنين وتحتها، أو أمام الذنين معا وتحتهما، ورم بالرقبة وفي أحد الخدين، أو الخدين معا، وخاصة أمام الأذنين، وفي هذه الحالة يستدعى الطبيب ويعتكف بالطفل دافئا في الفراش، ويعطى غذاءً خفيفا. وأحيانا كمادات دافئة أو باردة على الفكين قد تساعد على تخفيف حدة الألم. ويصف الطبيب إحدى قاتلات الميكروب لوقاية الطفل من المضاعفات.

وتتراوح مدة المرض ما بين خمسة أيام وأسبوع يقضيها الطفل في الفراش إلى أن يزول الورم. والمرض يكون قبل ظهور الورم بأسبوع، ويظل كذلك حتى يزول الورم، واذا أهمل علاج المرض، فانه قد يؤثر على الغدد التناسلية (المبيضين أو الخصيتين) بعد البلوغ. فيسبب العقم عند النساء، والعنة عند الرجال. وأحيانا يمهد السبيل لالتهاب البنكرياس، أو للالتهاب السحائي.

وينبغي تجنب الاختلاط بالمصابين. فإذا اختلط ابنك بأحد المصابين بالمرض، استشر الطبيب في أعطائه حقن جلوبيولين Gamma Globulin الفاكسين المضاد للمرض.

شلل الاطفال

التهاب في بعض خلايا الجهاز العصبي المركزي، يسببه فيروس، وأعراضه ألم شديد في الحلق، وصداع، وارتفاع في درجة الحرارة، وأحيانا قيئ، وتصلب في عضلات الرقبة والظهر، وألم في الذراعين والساقين، وأحيانا تقلص في العضلات، وينبغي استدعاء الطبيب، ويحتفظ بالطفل دافئا مستلقيا على ظهره في الفراش. ويختلف علاج الطبيب باختلاف شدة الحالة. أحيانا يصف عقاقير أو كمادات ساخنة لتخفيف تقلص العضلات

وتتراوح مدة المرض بين بضعة أيام وبضعة أسابيع أو أشهر يمكثها في الفراش، وأحيانا تكون الرعاية الطبية بالمستشفى ضرورية ويجب أخذ لقاح سالك المضاد للمرض.

الحمى الروماتيزمية

التهاب يصيب المفاصل كما يصيب – غالبا – صمامات القلب والأغشية المبطنة له. تسببه حساسية خاصة لنوع معين من عدوى ميكروبية للزور يغلب أن تتكرر، وأعراضها آلام متنقلة في المفاصل أو العضلات، وإحساس بالتعب ودرجة حرارة مرتفعة. تظهر هذه الأعراض

بعد إصابة الزور بما يتراوح بين خمسة أيام وبضعة أسابيع، ويحتفظ بالطفل دافئا في الفراش. ويعطى غذاءً خفيفا. ويستدعى الطبيب، ويصف الكورتيزون أو جرعا كبيرة من الأسبرين أو العقارين معا، مع المراقبة التامة للطفل لتفادي تفاقم الحالة، وتتراوح مدة المرض بين أسبوعين وثلاثة أسابيع أو بضعة أشهر يقضيها الطفل في الفراش. وإهمال العلاج يسبب مضاعفات قد يصعب علاجها.. وللوقاية من هذا المرض ينبغي أن يكون غذاء الطفل جيدا ومنوعا.

تجنب تعريضه للرطوبة الزائدة والبرد الشديد والتيارات الهوائية. جنبه الاختلاط بمصابين بعدوى ميكروبية، وإذا أصيب طفلك مرة بالحمى الروماتيزمية، وجب أن يشرف الطبيب على صيانته من نوبات البرد بإعطائه جرعا منتظمة من عقاقير السلفا، أو قاتلات الميكروب، وخاصة خلال موسم الشتاء..

الدرن

هو مرض معد يصيب الرئتين، والغدد أو المفاصل، يسببه ميكروب خاص، وإذا كان بالمنزل مصاب بالدرن، ينبغي ملاحظة أي عارض من الأعراض التالية: نقصان وزن الطفل – سرعة إحساسه بالتعب – فقد الشهية – أحيانا ارتفاع في درجة الحرارة – كحة مزمنة – ورم بالغدد، أو ورم في مفصل، أو عدة مفاصل. أحيانا تكون الإصابة بمرض الالتهاب السحائي أول دليل على إصابة الطفل بالدرن. وينبغي عرض الطفل على أخصائي لفحصه، ويصف الأخصائي أحد العقاقير الجديدة المضادة

للدرن والأستربتوميسين. وينصح بالراحة وطعام مغذ معين والإفادة من الهواء النقي والشمس.. وتتراوح مدة المرض بين بضعة أشهر وبضع سنوات، فكلما اكتشف المرض في مرحلة مبكرة، أمكن في معظم الحالات وقف المرض والتخلص منه.

وللوقاية من هذا المرض تجب العناية بصحة الأطفال عامة. تجنب الاختلاط بالمصابين بالمرض. إذا لم يكن ثمة مفر من الاختلاط استشر الطبيب في حقن الطفل باللقاح المضاد للمرض المعروف باسم بي سي جي B. C. g.

الفهرس

الفصل الثالث

الفصل الرابع

الفصل الخامس

الفصل السادس

الفصل السابع